**Старшая и Подготовительная группы**

**Школа мяча (для детей с 5 до 7лет)**

Игры с мячом, они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Игры с мячом воспитывают такие важные качества, как ловкость и быстроту.

Тонкие высококоординированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга – корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями. Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях (дома, на улице, на снегу и в воде) создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

**Вариант 1.**

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

**Вариант 2.**

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул. затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой.

**Примечание**. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется – увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки.

**Жонглер**. Перебрасывание и жонглирование набивного мяча (до 2-х кг) из руки в руку, из-за спины, через плечо.

**Лови мяч**. Броски и ловля баскетбольного мяча, подбрасывание вверх дополнительными двигательными действиями: поворотами, приседаниями, прыжками, рывками в сторону.

**Малый мяч**. Подбрасывание и ловля малого мяча с дополнительными движениями: приседанием, хлопками, поворотами, другими ручными двигательными действиями.

**Крутящийся мяч**. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, в прыжках.

**Ловля с перекатами**. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину из различных исходных положений.