Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**Картотека подвижных игр и игровых упражнений**

**для развития основного вида движения: метание.**

**Подвижные игры**

«Меткие стрелки» (младший возраст)

Детям раздают мячи. Воспитатель вместе с детьми произносит:

Крепки руки, меток глаз,

Трудно армии без нас.

В цель мячи кидаем –

Точно попадаем.

После слов дети кидают мячи в цель.

«Соберем урожай*»* (младший возраст)

На расстоянии примерно 2 м от детей стоят корзинки, а рядом с детьми лежат маленькие мячи двух цветов. Воспитатель объясняет детям, что они зайцы, а мячи – это овощи, которые нужно собрать в корзинки. Воспитатель читает:

Соберут зайчата ловко

С грядок сочную морковку

И хрустящую капусту.

В огороде будет пусто.

По очереди дети бросают мячи («овощи») в корзинку: левой рукой – «морковку», а правой – «капусту».

«Охотники и зайцы»

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

*Варианты*: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Круговая лапта»

Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды – осалить мячом тех. Кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

**Игровые упражнения**

«Брось за флажок»

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

*Вариант:* можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Мяч о стенку»

Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2-3 раза.

«Попади в обруч»

Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

*Варианты:* забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Кто дальше бросит?»

Дети делятся на две группы. В летнее время у них по 3 мешочка (зимой лепят 3-5 снежков). Первая группа встает на исходную линию, положив предметы для метания у ног. По команде педагога играющие бросают предметы до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3-4 м, вторая линия 5-6 м, третья 8-10 м. Определяется победитель.

*Вариант*: метание в цель – попасть в кеглю (1,2,3 линия).

«Мяч водящему (капитану)»

Играющие становятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2 м от каждой колонны встает водящий с большим мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.