

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



«Картотека спортивных игр С МЯЧОМ»

СТАТИЧНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Подбрасывание мяча (лучше тряпичного, вязаного)

- с хлопками,
- ритмичное подбрасывание и ловля под счёт взрослого,
- переброска мяча из руки в руку (полёт мяча должен происходить на уровне глаз).

СТАТИЧНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ

Съедобное-несъедобное

Игроки сидят в ряд, ведущий с мячом стоит перед ними. Он поочерёдно бросает мяч каждому игроку, называя при этом любой предмет. Если это съедобное, мяч нужно поймать. Если нет – отбить. По прохождении ряда ведущий меняется.

Продолжай

Дети стоят в кругу. У одного из них мяч. Бросая мяч любому игроку, он говорит: “Впереди у меня глаза, а сзади?” Принимающий мяч должен закончить фразу, например, называя затылок. Затем он говорит свою фразу, бросая мяч следующему. Ребёнок, не сумевший закончить фразу, временно выбывает из игры.

Варианты высказываний: “Впереди у меня живот, а сзади? – Спина. Впереди у кошки ушки, а сзади? – Хвост. Впереди у грузовика кабина, а сзади? – Кузов. Вверху у чашки край, а внизу? – Дно. Справа у чайника ручка, а слева? – Носик. Игра способствует развитию представлений о пространственном расположении частей одного и того же предмета относительно друг друга.

Мяч в кругу

Дети стоят в кругу. У одного из них мяч. Со словами “Справа от меня... (имя ребёнка, стоящего справа от говорящего), а слева?”- он бросает мяч любому из стоящих в кругу. Поймавший мяч называет имя ребёнка, стоящего слева от бросавшего, и продолжает игру.

Усложнение: бросая мяч называет имя ребёнка, стоящего справа от того, кому он бросает мяч.

Игра помогает развить способность определять правую и левую сторону относительно себя и другого.

РИТМИЧНЫЕ ИГРЫ С ТЕКСТОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЯЧА

Подбрасывание мяча

(лучше тряпичного, вязаного) с одновременным ритмичным произнесением стишка, считалки (Аты-баты...).

Быстрый мячик

Игроки, стоя по кругу, ритмично бросают и ловят мячи, говоря:

Разноцветный быстрый мячик (бросают мяч вверх и ловят)

Без запинки скачет, скачет (отбивают о землю)

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, (бросают мяч вверх и ловят)

Не достанешь потолок.

Стук и стук, стук и стук, (отбивают о землю)

Не уйдёшь от быстрых рук.

Мячик

Друг весёлый, мячик мой, (держат мяч перед собой)

Всюду, всюду ты со мной.

Раз, два, три, четыре, пять, (подбрасывают мяч вверх и ловят его)

Хорошо с тобой играть! (ударять мячом об пол и ловить его).

Разноцветный мячик

Игроки перебрасывают мяч по кругу. Кто выбрасывает мяч, говорит слова:

Разноцветный мячик (бросок мяча)

По дорожке скачет.

По дорожке,

По тропинке,

От берёзки

До осинки.

От осинки поворот,

Прямо к Толе в огород.

На последнем слове мяч ударяют о землю, все разбегаются, а Толя становится ловишкой, стараясь поймать как можно больше ребят.

Кувшинчик

Ведущий отбивает мяч об пол со словами:

Я кувшинчик уронил

И об пол его разбил.

Раз, два, три, его Оля лови!

Сильно бьёт мячом и отбегает. Оля должна поймать мяч и продолжить игру.

Мой мяч

Дети ритмично переключают мяч из руки в руку одна рука даёт, другая принимает) в сопровождении хорового текста:

Мой мяч, мой мяч, весёлый малыш.

Куда, куда, куда ты спешишь?

То вверх полетишь (подбросить мяч двумя руками и поймать),

То вниз упадёшь (поднять руку с мячом до уровня головы, отпустить мяч вниз и поймать другой рукой, не дав долететь до пола).

Мой мяч, мой мяч,

Куда ты идёшь?

Я к Ване (каждый называет своё имя) иду.

Я к Ване иду.

Я к Ване иду.

Я к Ване иду.

Вариант 1. В эту же игру играют в парах. Дети в парах стоят лицом друг к другу, у каждого мяч. Произносятся слова, одновременно переключают мяч партнёру напротив (ты мне, я тебе; одна рука даёт, другая принимает). В конце стиха называют имя партнёра.

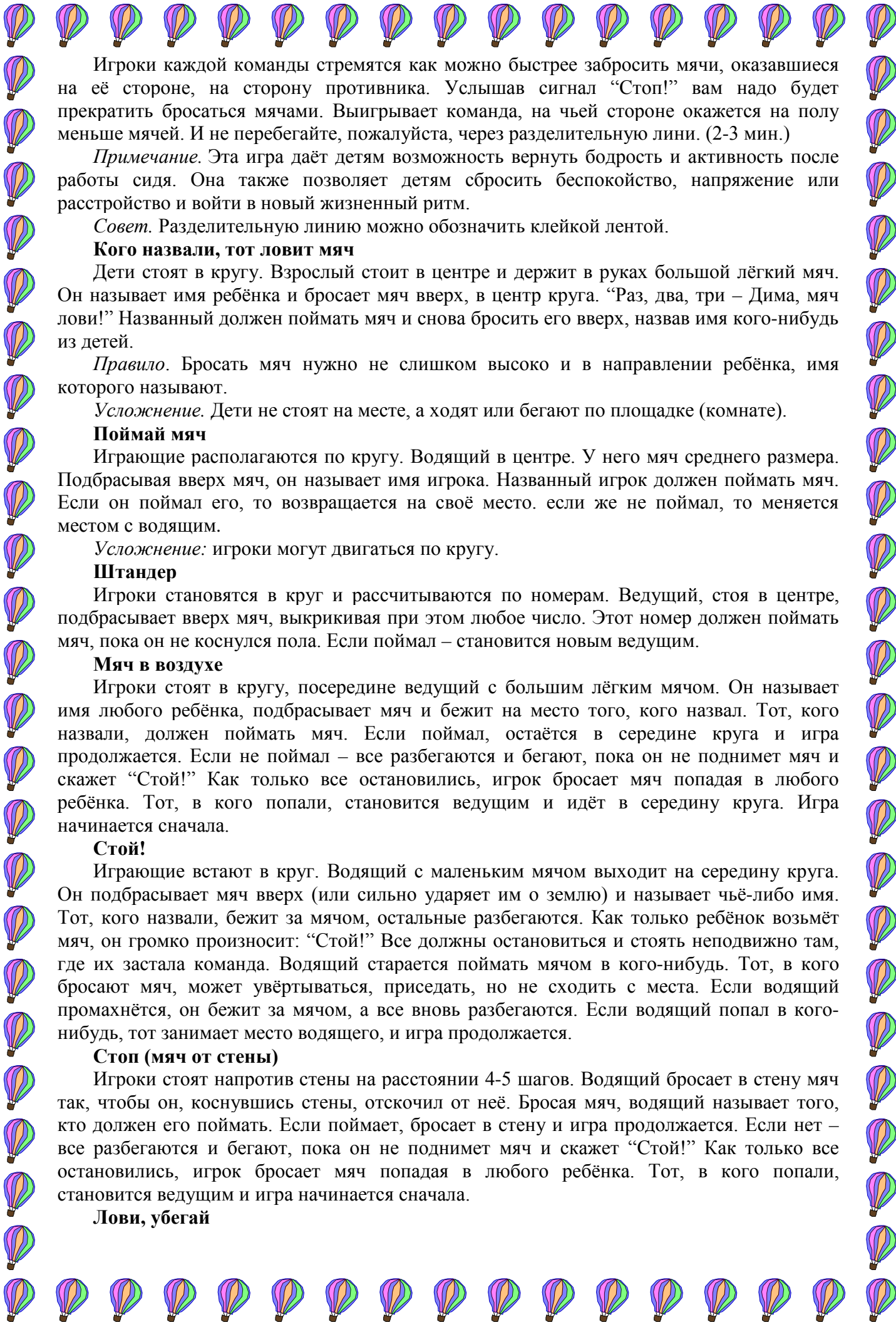
Вариант 2. Все игроки стоят по кругу, у каждого мяч. Произносятся слова, одновременно переключают мяч партнёру справа (правая рука отдаёт, левая принимает). В конце стиха называют имя партнёра справа.

Примечание. В игре могут использоваться разные виды мячей примерно одинакового размера, но разной расцветки, или сделанные из разных материалов (тряпичные, вязаные, с разными наполнителями, резиновые, пластиковые, деревянные и т.п.). Тогда перед игрой хозяин должен запомнить свой мяч, и игра заканчивается, когда мяч вернётся к его хозяину.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Бумажные мячики (К.Фопель)

Объяснение. Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моему сигналу вы начнёте бросать мячи на сторону противника. Сигнал будет такой: “Приготовились, внимание, начали!”



Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на её стороне, на сторону противника. Услышав сигнал “Стоп!” вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию. (2-3 мин.)

Примечание. Эта игра даёт детям возможность вернуть бодрость и активность после работы сидя. Она также позволяет детям сбросить беспокойство, напряжение или расстройство и войти в новый жизненный ритм.

Совет. Разделительную линию можно обозначить клейкой лентой.

Кого называли, тот ловит мяч

Дети стоят в кругу. Взрослый стоит в центре и держит в руках большой лёгкий мяч. Он называет имя ребёнка и бросает мяч вверх, в центр круга. “Раз, два, три – Дима, мяч лови!” Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей.

Правило. Бросать мяч нужно не слишком высоко и в направлении ребёнка, имя которого называют.

Усложнение. Дети не стоят на месте, а ходят или бегают по площадке (комнате).

Поймай мяч

Играющие располагаются по кругу. Водящий в центре. У него мяч среднего размера. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на своё место. если же не поймал, то меняется местом с водящим.

Усложнение: игроки могут двигаться по кругу.

Штандер

Игроки становятся в круг и рассчитываются по номерам. Ведущий, стоя в центре, подбрасывает вверх мяч, выкрикивая при этом любое число. Этот номер должен поймать мяч, пока он не коснулся пола. Если поймал – становится новым ведущим.

Мяч в воздухе

Игроки стоят в кругу, посередине ведущий с большим лёгким мячом. Он называет имя любого ребёнка, подбрасывает мяч и бежит на место того, кого назвал. Тот, кого называли, должен поймать мяч. Если поймал, остаётся в середине круга и игра продолжается. Если не поймал – все разбегаются и бегают, пока он не поднимет мяч и скажет “Стой!” Как только все остановились, игрок бросает мяч попадая в любого ребёнка. Тот, в кого попали, становится ведущим и идёт в середину круга. Игра начинается сначала.

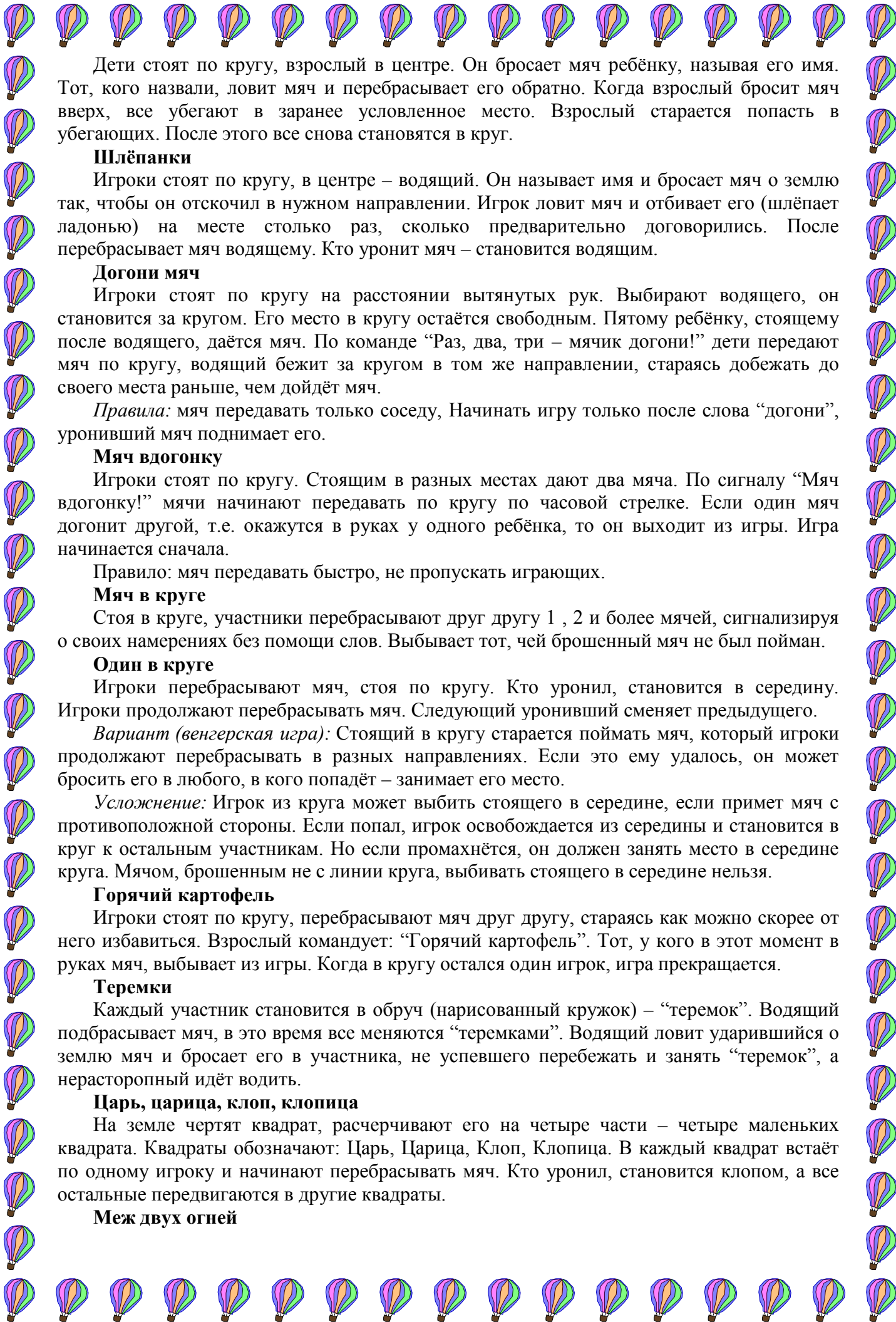
Стой!

Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх (или сильно ударяет им о землю) и называет чьё-либо имя. Тот, кого называли, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только ребёнок возьмёт мяч, он громко произносит: “Стой!” Все должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается поймать мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увёртываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнётся, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал в кого-нибудь, тот занимает место водящего, и игра продолжается.

Стоп (мяч от стены)

Игроки стоят напротив стены на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кто должен его поймать. Если поймает, бросает в стену и игра продолжается. Если нет – все разбегаются и бегают, пока он не поднимет мяч и скажет “Стой!” Как только все остановились, игрок бросает мяч попадая в любого ребёнка. Тот, в кого попали, становится ведущим и игра начинается сначала.

Лови, убегай



Дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он бросает мяч ребёнку, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Когда взрослый бросит мяч вверх, все убегают в заранее условленное место. Взрослый старается попасть в убегающих. После этого все снова становятся в круг.

Шлёпанки

Игроки стоят по кругу, в центре – водящий. Он называет имя и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Игрок ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью) на месте столько раз, сколько предварительно договорились. После перебрасывает мяч водящему. Кто уронит мяч – становится водящим.

Догони мяч

Игроки стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, он становится за кругом. Его место в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему после водящего, даётся мяч. По команде “Раз, два, три – мячик догони!” дети передают мяч по кругу, водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Правила: мяч передавать только соседу, Начинать игру только после слова “догони”, уронивший мяч поднимает его.

Мяч вдогонку

Игроки стоят по кругу. Стоящим в разных местах дают два мяча. По сигналу “Мяч вдогонку!” мячи начинают передавать по кругу по часовой стрелке. Если один мяч догонит другой, т.е. окажутся в руках у одного ребёнка, то он выходит из игры. Игра начинается сначала.

Правило: мяч передавать быстро, не пропускать играющих.

Мяч в круге

Стоя в круге, участники перебрасывают друг другу 1, 2 и более мячей, сигнализируя о своих намерениях без помощи слов. Выбывает тот, чей брошенный мяч не был пойман.

Один в круге

Игроки перебрасывают мяч, стоя по кругу. Кто уронил, становится в середину. Игроки продолжают перебрасывать мяч. Следующий уронивший сменяет предыдущего.

Вариант (венгерская игра): Стоящий в кругу старается поймать мяч, который игроки продолжают перебрасывать в разных направлениях. Если это ему удалось, он может бросить его в любого, в кого попадёт – занимает его место.

Усложнение: Игрок из круга может выбить стоящего в середине, если примет мяч с противоположной стороны. Если попал, игрок освобождается из середины и становится в круг к остальным участникам. Но если промахнётся, он должен занять место в середине круга. Мячом, брошенным не с линии круга, выбивать стоящего в середине нельзя.

Горячий картофель

Игроки стоят по кругу, перебрасывают мяч друг другу, стараясь как можно скорее от него избавиться. Взрослый командует: “Горячий картофель”. Тот, у кого в этот момент в руках мяч, выбывает из игры. Когда в кругу остался один игрок, игра прекращается.

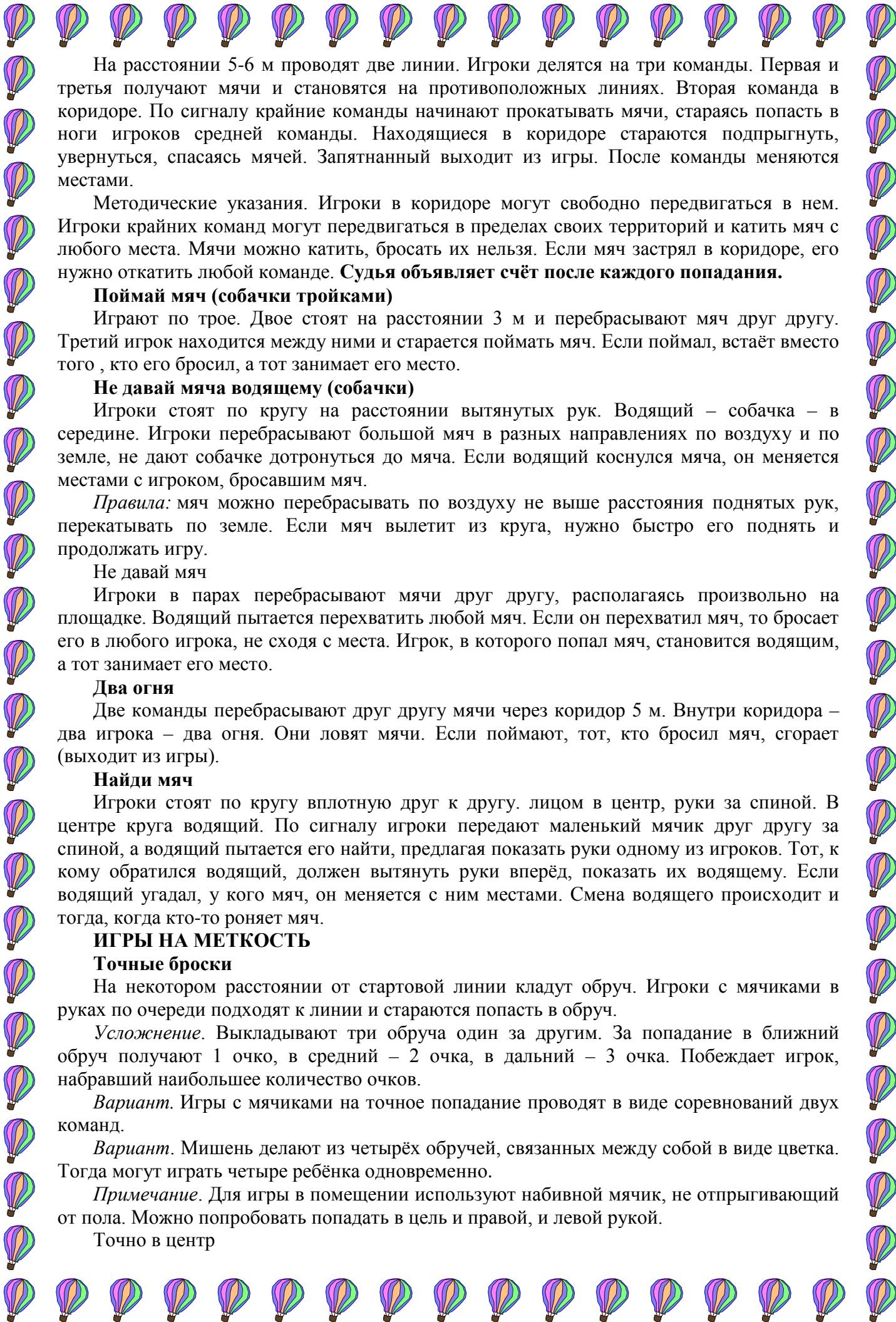
Теремки

Каждый участник становится в обруч (нарисованный кружок) – “теремок”. Водящий подбрасывает мяч, в это время все меняются “теремками”. Водящий ловит ударившийся о землю мяч и бросает его в участника, не успевшего перебежать и занять “теремок”, а нерасторопный идёт водить.

Царь, царица, клоп, клопица

На земле чертят квадрат, расчерчивают его на четыре части – четыре маленьких квадрата. Квадраты обозначают: Царь, Царица, Клоп, Клопица. В каждый квадрат встаёт по одному игроку и начинают перебрасывать мяч. Кто уронил, становится клопом, а все остальные передвигаются в другие квадраты.

Меж двух огней



На расстоянии 5-6 м проводят две линии. Игроки делятся на три команды. Первая и третья получают мячи и становятся на противоположных линиях. Вторая команда в коридоре. По сигналу крайние команды начинают прокатывать мячи, стараясь попасть в ноги игроков средней команды. Находящиеся в коридоре стараются подпрыгнуть, увернуться, спасаясь мячей. Запятнанный выходит из игры. После команды меняются местами.

Методические указания. Игроки в коридоре могут свободно передвигаться в нем. Игроки крайних команд могут передвигаться в пределах своих территорий и катить мяч с любого места. Мячи можно катить, бросать их нельзя. Если мяч застрял в коридоре, его нужно откатить любой команде. **Судья объявляет счёт после каждого попадания.**

Поймай мяч (собачки тройками)

Играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий игрок находится между ними и старается поймать мяч. Если поймал, встаёт вместо того, кто его бросил, а тот занимает его место.

Не давай мяча водящему (собачки)

Игроки стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. Водящий – собачка – в середине. Игроки перебрасывают большой мяч в разных направлениях по воздуху и по земле, не дают собачке дотронуться до мяча. Если водящий коснулся мяча, он меняется местами с игроком, бросившим мяч.

Правила: мяч можно перебрасывать по воздуху не выше расстояния поднятых рук, перекачивать по земле. Если мяч вылетит из круга, нужно быстро его поднять и продолжать игру.

Не давай мяч

Игроки в парах перебрасывают мячи друг другу, располагаясь произвольно на площадке. Водящий пытается перехватить любой мяч. Если он перехватил мяч, то бросает его в любого игрока, не сходя с места. Игрок, в которого попал мяч, становится водящим, а тот занимает его место.

Два огня

Две команды перебрасывают друг другу мячи через коридор 5 м. Внутри коридора – два игрока – два огня. Они ловят мячи. Если поймают, тот, кто бросил мяч, сгорает (выходит из игры).

Найди мяч

Игроки стоят по кругу вплотную друг к другу. лицом в центр, руки за спиной. В центре круга водящий. По сигналу игроки передают маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из игроков. Тот, к кому обратился водящий, должен вытянуть руки вперёд, показать их водящему. Если водящий угадал, у кого мяч, он меняется с ним местами. Смена водящего происходит и тогда, когда кто-то роняет мяч.

ИГРЫ НА МЕТКОСТЬ

Точные броски

На некотором расстоянии от стартовой линии кладут обруч. Игроки с мячиками в руках по очереди подходят к линии и стараются попасть в обруч.

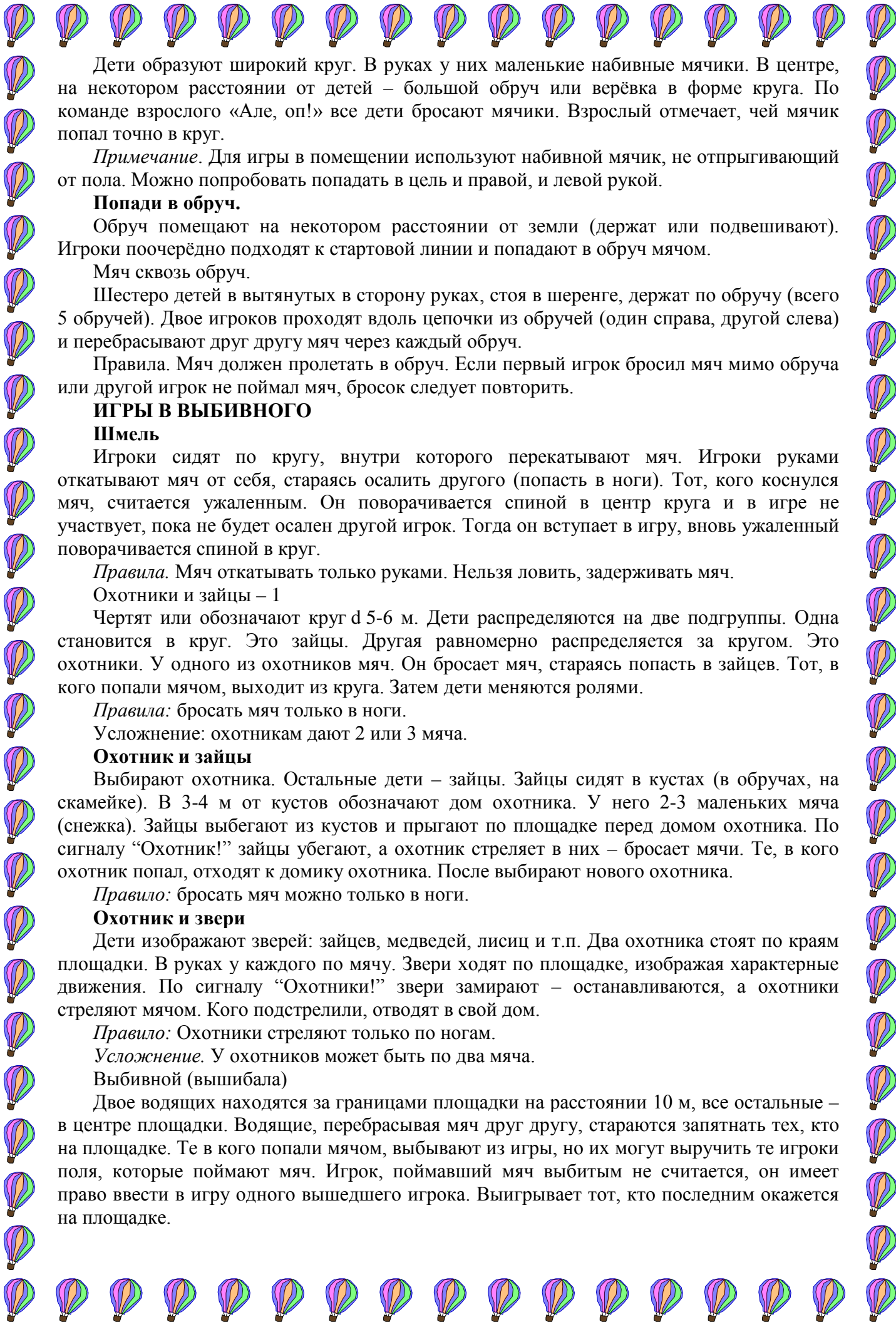
Усложнение. Выкладывают три обруча один за другим. За попадание в ближний обруч получают 1 очко, в средний – 2 очка, в дальний – 3 очка. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

Вариант. Игры с мячиками на точное попадание проводят в виде соревнований двух команд.

Вариант. Мишень делают из четырёх обручей, связанных между собой в виде цветка. Тогда могут играть четыре ребёнка одновременно.

Примечание. Для игры в помещении используют набивной мячик, не отпрыгивающий от пола. Можно попробовать попадать в цель и правой, и левой рукой.

Точно в центр



Дети образуют широкий круг. В руках у них маленькие набивные мячики. В центре, на некотором расстоянии от детей – большой обруч или верёвка в форме круга. По команде взрослого «Але, оп!» все дети бросают мячики. Взрослый отмечает, чей мячик попал точно в круг.

Примечание. Для игры в помещении используют набивной мячик, не отпрыгивающий от пола. Можно попробовать попадать в цель и правой, и левой рукой.

Попади в обруч.

Обруч помещают на некотором расстоянии от земли (держат или подвешивают). Игроки поочерёдно подходят к стартовой линии и попадают в обруч мячом.

Мяч сквозь обруч.

Шестеро детей в вытянутых в сторону руках, стоя в шеренге, держат по обручу (всего 5 обручей). Двое игроков проходят вдоль цепочки из обручей (один справа, другой слева) и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч.

Правила. Мяч должен пролетать в обруч. Если первый игрок бросил мяч мимо обруча или другой игрок не поймал мяч, бросок следует повторить.

ИГРЫ В ВЫБИВНОГО

Шмель

Игроки сидят по кругу, внутри которого перекачивают мяч. Игроки руками откатывают мяч от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч, считается ужаленным. Он поворачивается спиной в центр круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой игрок. Тогда он вступает в игру, вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила. Мяч откатывать только руками. Нельзя ловить, задерживать мяч.

Охотники и зайцы – 1

Чертят или обозначают круг d 5-6 м. Дети распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг. Это зайцы. Другая равномерно распределяется за кругом. Это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев. Тот, в кого попали мячом, выходит из круга. Затем дети меняются ролями.

Правила: бросать мяч только в ноги.

Усложнение: охотникам дают 2 или 3 мяча.

Охотник и зайцы

Выбирают охотника. Остальные дети – зайцы. Зайцы сидят в кустах (в обручах, на скамейке). В 3-4 м от кустов обозначают дом охотника. У него 2-3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу “Охотник!” зайцы убегают, а охотник стреляет в них – бросает мячи. Те, в кого охотник попал, отходят к домику охотника. После выбирают нового охотника.

Правило: бросать мяч можно только в ноги.

Охотник и звери

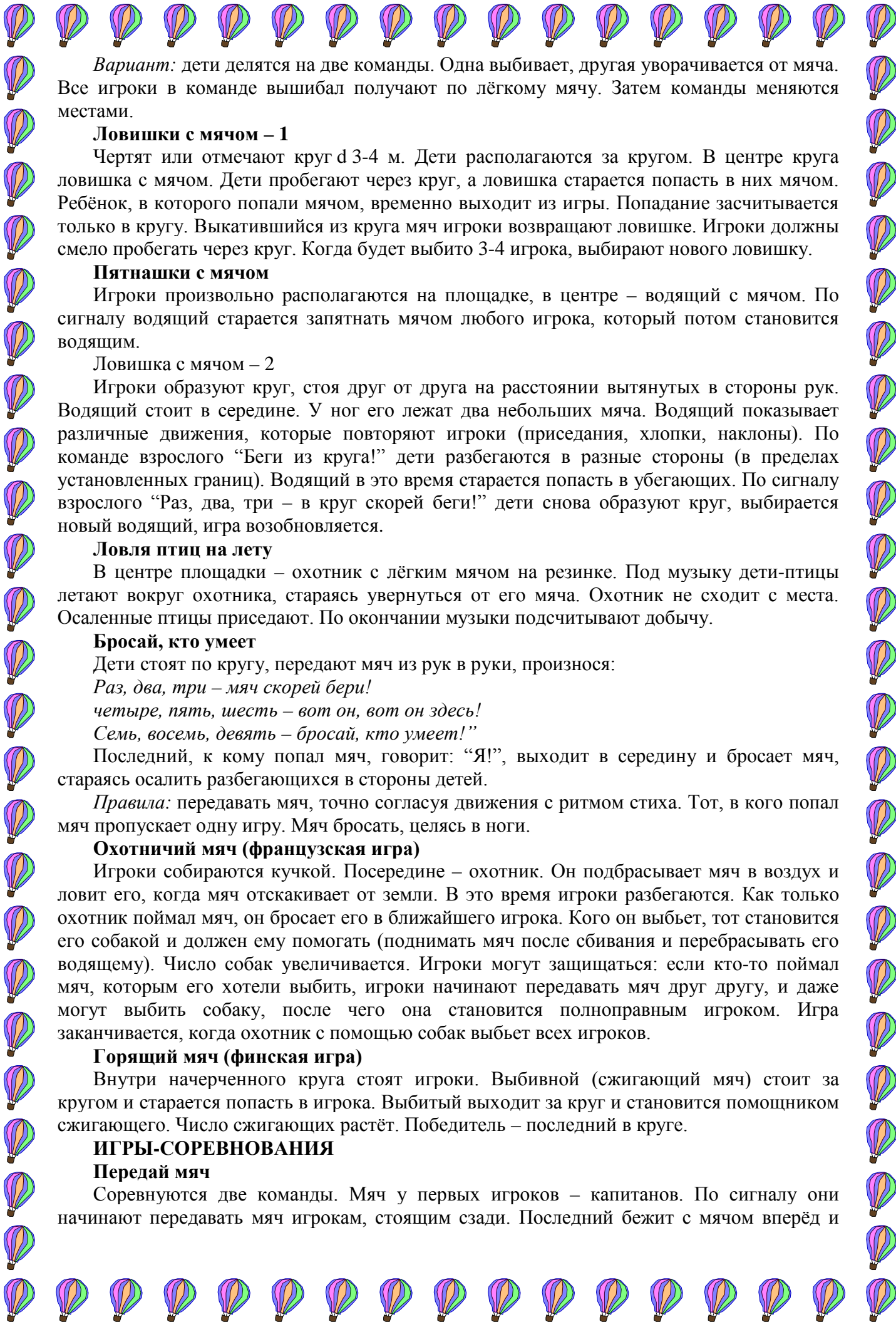
Дети изображают зверей: зайцев, медведей, лисиц и т.п. Два охотника стоят по краям площадки. В руках у каждого по мячу. Звери ходят по площадке, изображая характерные движения. По сигналу “Охотники!” звери замирают – останавливаются, а охотники стреляют мячом. Кого подстрелили, отводят в свой дом.

Правило: Охотники стреляют только по ногам.

Усложнение. У охотников может быть по два мяча.

Выбивной (вышибала)

Двое водящих находятся за границами площадки на расстоянии 10 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто на площадке. Те в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те игроки поля, которые поймают мяч. Игрок, поймавший мяч выбитым не считается, он имеет право ввести в игру одного вышедшего игрока. Выигрывает тот, кто последним окажется на площадке.



Вариант: дети делятся на две команды. Одна выбивает, другая уворачивается от мяча. Все игроки в команде вышибал получают по лёгкому мячу. Затем команды меняются местами.

Ловишки с мячом – 1

Чертят или отмечают круг d 3-4 м. Дети располагаются за кругом. В центре круга ловишка с мячом. Дети пробегают через круг, а ловишка старается попасть в них мячом. Ребёнок, в которого попали мячом, временно выходит из игры. Попадание засчитывается только в кругу. Выкатившийся из круга мяч игроки возвращают ловишке. Игроки должны смело пробегать через круг. Когда будет выбито 3-4 игрока, выбирают нового ловишку.

Пятнашки с мячом

Игроки произвольно располагаются на площадке, в центре – водящий с мячом. По сигналу водящий старается запятнать мячом любого игрока, который потом становится водящим.

Ловишка с мячом – 2

Игроки образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий стоит в середине. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий показывает различные движения, которые повторяют игроки (приседания, хлопки, наклоны). По команде взрослого “Беги из круга!” дети разбегаются в разные стороны (в пределах установленных границ). Водящий в это время старается попасть в убегающих. По сигналу взрослого “Раз, два, три – в круг скорей беги!” дети снова образуют круг, выбирается новый водящий, игра возобновляется.

Ловля птиц на лету

В центре площадки – охотник с лёгким мячом на резинке. Под музыку дети-птицы летают вокруг охотника, стараясь увернуться от его мяча. Охотник не сходит с места. Осаленные птицы приседают. По окончании музыки подсчитывают добычу.

Бросай, кто умеет

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три – мяч скорей бери!

четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет!”

Последний, к кому попал мяч, говорит: “Я!”, выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом стиха. Тот, в кого попал мяч пропускает одну игру. Мяч бросать, целясь в ноги.

Охотничий мяч (французская игра)

Игроки собираются кучкой. Посередине – охотник. Он подбрасывает мяч в воздух и ловит его, когда мяч отскакивает от земли. В это время игроки разбегаются. Как только охотник поймал мяч, он бросает его в ближайшего игрока. Кого он выбьет, тот становится его собакой и должен ему помогать (поднимать мяч после сбивания и перебрасывать его водящему). Число собак увеличивается. Игроки могут защищаться: если кто-то поймал мяч, которым его хотели выбить, игроки начинают передавать мяч друг другу, и даже могут выбить собаку, после чего она становится полноправным игроком. Игра заканчивается, когда охотник с помощью собак выбьет всех игроков.

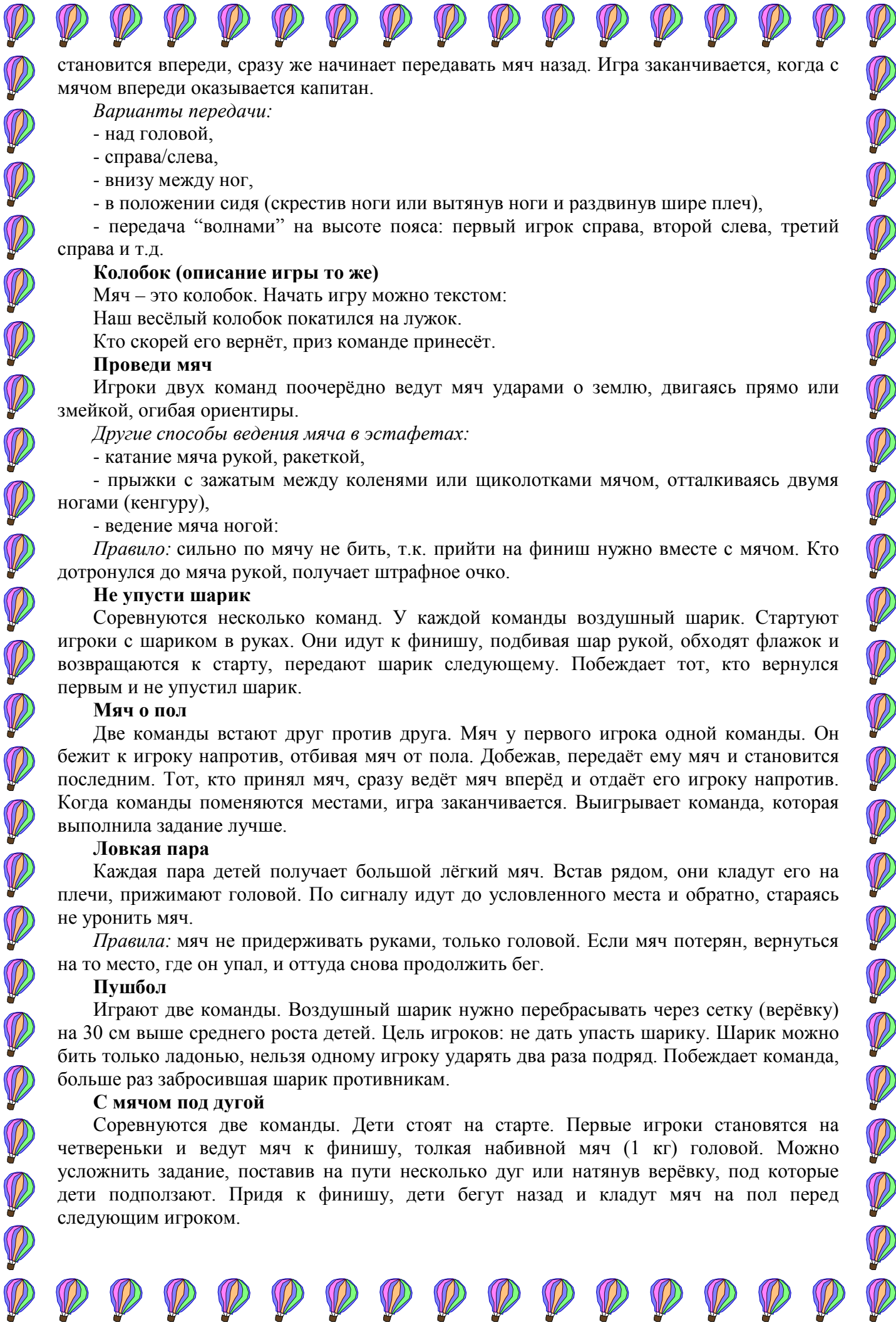
Горящий мяч (финская игра)

Внутри начерченного круга стоят игроки. Выбивной (сжигающий мяч) стоит за кругом и старается попасть в игрока. Выбитый выходит за круг и становится помощником сжигающего. Число сжигающих растёт. Победитель – последний в круге.

ИГРЫ-СОРЕВНОВАНИЯ

Передай мяч

Соревнуются две команды. Мяч у первых игроков – капитанов. По сигналу они начинают передавать мяч игрокам, стоящим сзади. Последний бежит с мячом вперёд и



становится впереди, сразу же начинает передавать мяч назад. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается капитан.

Варианты передачи:

- над головой,
- справа/слева,
- внизу между ног,
- в положении сидя (скрестив ноги или вытянув ноги и раздвинув шире плеч),
- передача “волнами” на высоте пояса: первый игрок справа, второй слева, третий справа и т.д.

Колобок (описание игры то же)

Мяч – это колобок. Начать игру можно текстом:

Наш весёлый колобок покатился на лужок.

Кто скорей его вернёт, приз команде принесёт.

Проведи мяч

Игроки двух команд поочередно ведут мяч ударами о землю, двигаясь прямо или змейкой, огибая ориентиры.

Другие способы ведения мяча в эстафетах:

- катание мяча рукой, ракеткой,
- прыжки с зажатым между коленями или щиколотками мячом, отталкиваясь двумя ногами (кенгуру),
- ведение мяча ногой:

Правило: сильно по мячу не бить, т.к. прийти на финиш нужно вместе с мячом. Кто дотронулся до мяча рукой, получает штрафное очко.

Не упусти шарик

Соревнуются несколько команд. У каждой команды воздушный шарик. Стартуют игроки с шариком в руках. Они идут к финишу, подбивая шар рукой, обходят флажок и возвращаются к старту, передают шарик следующему. Побеждает тот, кто вернулся первым и не упустил шарик.

Мяч о пол

Две команды встают друг против друга. Мяч у первого игрока одной команды. Он бежит к игроку напротив, отбивая мяч от пола. Добежав, передаёт ему мяч и становится последним. Тот, кто принял мяч, сразу ведёт мяч вперёд и отдаёт его игроку напротив. Когда команды поменяются местами, игра заканчивается. Выигрывает команда, которая выполнила задание лучше.

Ловкая пара

Каждая пара детей получает большой лёгкий мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч.

Правила: мяч не придерживать руками, только головой. Если мяч потерян, вернуться на то место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

Пушбол

Играют две команды. Воздушный шарик нужно перебрасывать через сетку (верёвку) на 30 см выше среднего роста детей. Цель игроков: не дать упасть шару. Шарик можно бить только ладонью, нельзя одному игроку ударять два раза подряд. Побеждает команда, больше раз забросившая шарик противникам.

С мячом под дугой

Соревнуются две команды. Дети стоят на старте. Первые игроки становятся на четвереньки и ведут мяч к финишу, толкая набивной мяч (1 кг) головой. Можно усложнить задание, поставив на пути несколько дуг или натянув верёвку, под которые дети подползают. Придя к финишу, дети бегут назад и кладут мяч на пол перед следующим игроком.

Правила: мяч не должен далеко откатываться. Нельзя задевать дугу. Вставать и поднимать мяч только за конечной линией.

Бег за мячом

Дети становятся в две колонны. Ведущий – между колоннами. Он бросает мяч вперёд. Как только мяч ударится об пол, первые игроки бегут догонять мяч. Тот, кто первый схватит мяч, приносит своей команде очко. Потом бегут вторые номера. и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игры на свежем воздухе с мячом

Я знаю.

Эта игра на свежем воздухе развивает память и внимание детей. В нее можно играть даже вдвоем — маме вместе с одним ребенком.

Вариант игры №1.

Ударяем по мячу, отбивая его от земли или от асфальта. На каждый удар произносим новое имя, повторяя предыдущее. Например:

Я знаю одну девочку Алену.

Я знаю двух девочек – Алену и Олю.

Я знаю трех девочек – Алену, Олю и Веру.

Я знаю четырех девочек – Алену, Олю, Веру, Свету...

Главное – не сбиться со счета и правильно повторять всю последовательность, не перепутывая имена в их порядке.

Если игрок сбился – он передает мяч следующему игроку. Если смог ни разу не сбиться – то он победитель!

Аналогично можно называть деревья, города, цветы, овощи, фрукты, минералы и любые другие названия.

Вариант игры №2.

Этот вариант игры намного сложнее, так как он требует переключения внимания. И также нужно, не сбиться со счета и повторять имена в выбранной последовательности.

Выстраиваются два параллельных ряда названий. Например.

Я знаю одну девочку Алену. Я знаю одного мальчика Петю.

Я знаю двух девочек – Алену и Олю. Я знаю двух мальчиков – Петю и Вову.

Я знаю трех девочек – Алену, Олю и Веру. Я знаю трех мальчиков –

Петю, Вову и Юру.

Я знаю четырех девочек – Алену, Олю, Веру и Машу. Я знаю четырех мальчиков – Петю, Вову, Юру и Сережу и так далее.

Такие игры очень полезны для развития памяти и внимания ребенка, подготовки его к школе, развивают умение быстро переключаться, сосредотачиваться.

Большой мяч.

Для игры понадобится мяч большого размера, который можно пинать. Все игроки встают лицом в круг и берутся за руки. Водящий становится в центр круга и пытается выкатить мяч из круга ногами. Игроки не дают ему это сделать. Если кто-то из игроков пропустил мяч, он становится водящим. Но второй кон игры проходит по-другому. Игроки встают теперь лицом из круга и берутся за руки. Задача водящего – вкатить мяч обратно в круг. Если это удалось, то игрок, пропустивший мяч, становится водящим.

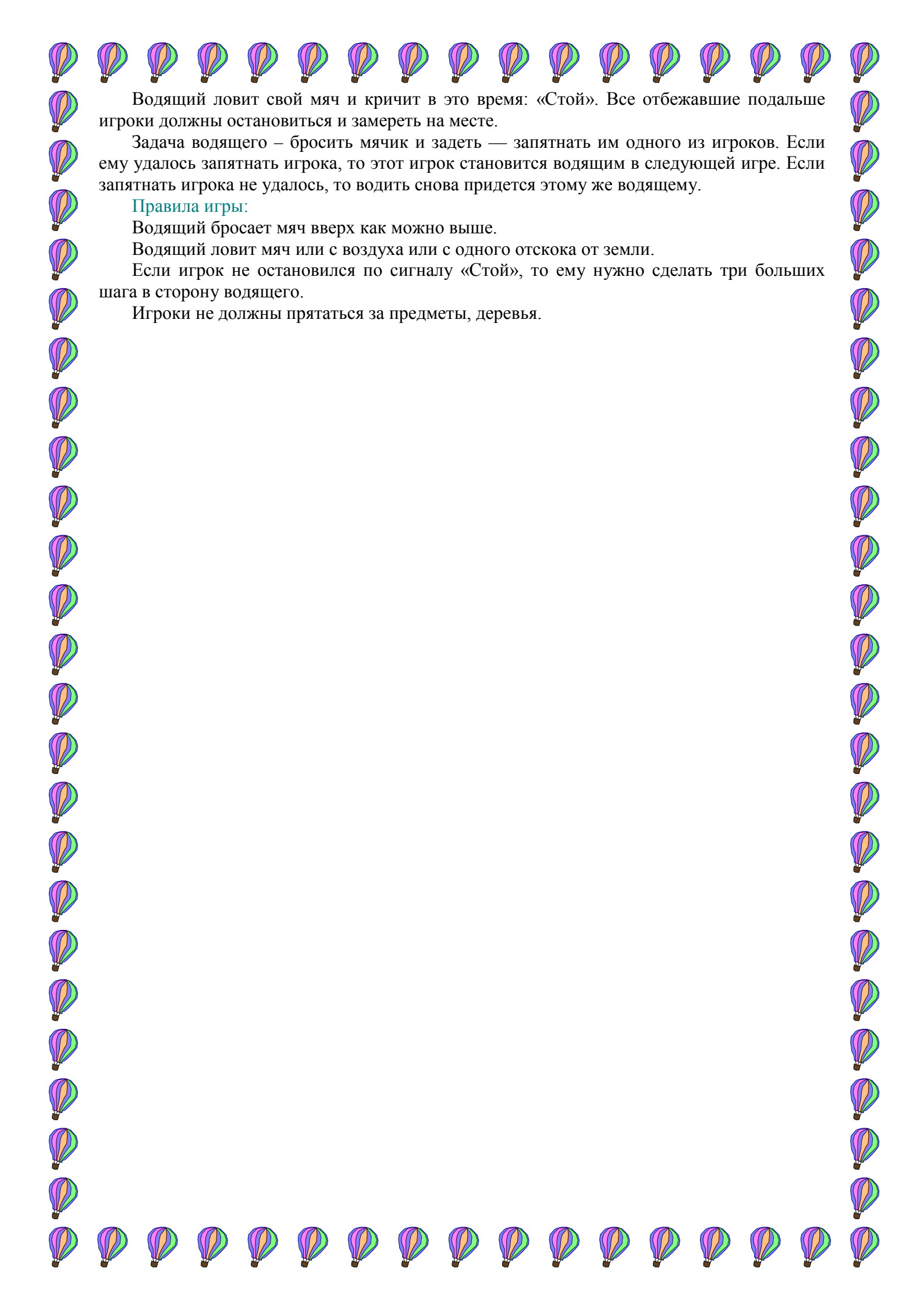
Снова дети встают лицом в круг и игра повторяется.

Правило игры – мяч нельзя брать в руки, можно только перекатывать его ногами.

В эту игру можно играть даже втроем. Тогда пара игроков стоит лицом к водящему и образуют воротца. Их задача – не пропустить мяч в ворота, то есть между собой.

Мячик кверху

Все стоят в кругу. Водящий бросает мяч кверху со словами: «Мячик кверху!» (в некоторых вариантах в этой игре произносятся выдуманные слова, которых в русском языке нет, такое слово – сигнал можно придумать вместе с детьми и выкрикивать его в этой игре). В это время все игроки разбегаются от водящего как можно дальше.



Водящий ловит свой мяч и кричит в это время: «Стой». Все отбежавшие подальше игроки должны остановиться и замереть на месте.

Задача водящего – бросить мячик и задеть — запятнать им одного из игроков. Если ему удалось запятнать игрока, то этот игрок становится водящим в следующей игре. Если запятнать игрока не удалось, то водить снова придется этому же водящему.

Правила игры:

Водящий бросает мяч вверх как можно выше.

Водящий ловит мяч или с воздуха или с одного отскока от земли.

Если игрок не остановился по сигналу «Стой», то ему нужно сделать три больших шага в сторону водящего.

Игроки не должны прятаться за предметы, деревья.