

Хрусталева Анастасия Станиславовна
Воспитатель
МБДОУ Детский сад №3

Картотека подвижных игр с мячом на прогулке для детей дошкольного возраста

Мяч об пол

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола),

намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

Попади в окошко

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной

команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот.

Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния.

Вариант. «Мяч в сетку».

На площадке на высоте 110—120 см натягивается волейбольная сетка. Дети также распределяются на команды и встают по обе стороны сетки. Каждый ребенок из команды поочередно бросает мяч в любую клеточку сетки, стоящий напротив - ловит.

Мяч о стену

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

Попади в круг

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами,

бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!»,

«Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

Мяч в кружок

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3- 4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в

кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно. Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Вариант. «Через веревочку в обруч».

Игра проводится так же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 1 20-130 см натягивают веревку.

На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50-70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно

распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.

Попади и поймай

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и

стараятся ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

Не задень мяч

Цель игры. Развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.

Описание игры. Дети распределяются на команды. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать. Затем мяч и обруч передают следующему в

команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Методические приемы. Воспитатель находится впереди играющих, лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем - влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрее сбить мяч; поддеть с любой попытки подскакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой;

подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обручем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.

Мяч в горку

Цель игры. Прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры. Дети стоят по кругу (7-8 человек) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2-3. В центре круга горка (куб, на нем гимнастическая доска).

Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч в горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону

круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, вводит новые варианты игры: передавать мяч в правую сторону; играть, построившись в колонну; катить мяч левой рукой с близкого расстояния.

Мяч в горку 2

Цель игры. Прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, каждая - против своей горки на расстоянии 2-3м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу «Начинай!» водящий первой команды встает перед горкой на расстояние 1м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч, водящий второй команды и т. д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за своевременной сменой играющих, вслух подсчитывает количество очков у каждой команды, предлагает варианты игры: прокатывать мяч с такой силой, чтобы он не

коснулся второй горки, поймать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

Мяч в горку об стену с горки

Цель игры. Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры. Команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. От стены до горок 20-30 см. Нужно прокатить мяч в горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился в стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему в команде. Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка. Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание, набрав максимальное количество очков.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за действиями детей, делает конкретные замечания и дает советы по наиболее типичным ошибкам. Так, если мяч не возвратился на горку, не долетел до стены, то педагог говорит:

«Посильней прокатывай мяч. Подойти поближе для броска». Если же мяч стукнулся о стену и перелетел горку, воспитатель говорит: «Не сильно прокатывай мяч. Отойди для броска чуть-чуть назад».

При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой рукой.

В бильярд с мячом

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры. Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки бильярда размером 2х1м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см - лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол - лузу и выскочил из бильярда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри бильярда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели).

Закати мяч в обруч

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка.

Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не

начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.)

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет

задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатай, чтобы он перелетел обруч, не задев его. Или

прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

Чей мяч улетит дальше

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2-4 горками на расстоянии 1м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не

мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у

которой флажок будет находиться от горки дальше.

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах»

- когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, неприцельный бросок оценивается в одно очко).

Выстрел мячом

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны

нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении - кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола;

«выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

Мяч вдогонку

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3-4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3-4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать

через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

Передай мяч

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при убегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на звенья и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошибки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.

Игра может проходить в другом варианте: обежать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тот, обежая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.;

добежать до стула, положить на него мяч, обежать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

Упражнения с мячом

Упражнения с мячом или воляном:

1. И. п. (исходное положение). О. с. (основная стойка). Мяч в одной руке.
2. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад-вниз, спрятать мяч.
3. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.
4. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.
5. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.
6. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.
7. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.
8. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.
9. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.
10. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого — в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).
11. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку.
12. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.
13. Прodelать упражнения в быстром темпе.
14. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.
15. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.
16. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

17. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

18. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

Упражнения с подбрасыванием

И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12-15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

Подбрось и поймай

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между детьми 1м. У детей одной команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам команды, стоящим напротив. Те, в

свою очередь, повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между командами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

Успей поймать

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь,

чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

Из обруча в обруч

Цель игры. Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети стоят звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80-100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам

становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде. Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих, и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч, не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч,

когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

Мяч в кругу

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на полу на корточках в круг. Водящий с мячом - в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит:

«Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т.п.).

Методические приемы. Воспитатель находится у круга, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры:

прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

Докати до стены

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании. **Описание игры.** Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, игрок садится на место.

Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает

следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Догони мяч

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2 коридора шириной до 30см и длиной 3-4 м. Дети распределяются на команды и выстраиваются у начала коридоров.

Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой».

Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

Закати мяч

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30-40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2-3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания один из команды

собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мячи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попаданий мяча в ворота каждой командой.

Поймай отскочивший мяч

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч

покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной - ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.

Мяч навстречу мячу

Цель игры. Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда встает друг против друга на расстоянии 4-6 м. У водящих - по мячу. На

сигнал воспитателя: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2-3 раза.

Методические приемы. Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель

показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого - левой; увеличить расстояние между звеньями.

Попали мячом

Цель игры. Попадать мячом в движущуюся цель.

Описание игры. Дети распределяются подгруппы и располагаются на площадке в шеренги спиной друг к другу. Играющие в подгруппах стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий с обручем в руках встает в конце шеренги, у всех остальных играющих мяч. По сигналу воспитателя водящие движением руки направляют (катят) обруч перед строем. Обруч должен катиться на расстоянии 50-80 см от детей. Как только обруч приблизится к кому-либо из играющих, он должен точно бросить мяч в обруч. По сигналу воспитателя: «Собрать мячи!» - дети берут свои мячи и

возвращаются на место. Первое время воспитатель сам назначает водящих из тех детей, кто хорошо прокатывает обруч. Побеждает та подгруппа, у которой больше попаданий мячом в катящийся обруч и меньше он падает.

Методические приемы. Перед проведением игры воспитатель упражняет всех детей в прокатывании обруча. Если обруч падает, не докатившись до самого края, педагог говорит: «Посильней толкай обруч!», «Ровней ставь на пол».

После повторного проведения игры можно ввести усложнение - два водящих с обеих сторон катят обруч, нужно попасть в один из обручей.

1. «Брось мяч»

Равное число детей образуют 3-4 круга. Внутри каждого круга водящий.

Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит брошенный ими обратно мяч. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча. Правила игры: бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок.

2. «Попади в воротики»

Дети распределяются парами и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики из кубиков, кеглей. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила игры: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать его энергично одной или двумя руками.

3. «Мяч о пол»

Играющие строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две — напротив. Первые играющие в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут до черты, за которой стоит колонна, отбивая мяч, и без промедления бегут обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

4. «Точный удар»

Необходимо создать две команды из 8-10 детей. Команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле находится обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м).

По сигналу первый участник из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому игроку из другой команды, и отходит в сторону.

Бросает первый играющий второй команды второму участнику из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила игры: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

5. «Поймай мяч»

Играющие распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2-3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

Коснувшийся мяча меняется местом с тем, кто бросил мяч. Он может догнать укатившийся после неудачного броска мяч.

6. «Мяч не теряй. играй. играй»

Каждый играющий с мячом выполняет различные действия, отбивает мяч на месте; бросает вверх, в стену. После сигнала все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила игры: играть с мячом, не мешая, друг другу; не успевший поднять мяч по сигналу получает штрафное очко.

7. «Волейбол с воздушными шарами»

Натянуть веревку примерно на высоте 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды.

По обеим сторонам от веревки располагаются команды, в которых по 3-5 детей. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть им на своей стороне.

Правила игры: играть дружно; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

8. «Принеси мячик»

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

9. «Школа мяча»

Необходимо команды построить в колонны по одному, у направляющих в руках большой надувной мяч.

Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см.

Первый игрок по сигналу ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д.

Когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, закончившая все задания первой и с меньшим количеством ошибок.

1-е задание:

а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками; б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой; в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;

г) бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.

2-е задание: повторить 1-е задание два раза подряд.

3-е задание: повторить 1-е задание три раза подряд.

<p>10. «Мяч в корзину»</p> <p>Для эстафеты необходимо 5-8 человек. Команды выстраиваются в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу.</p> <p>На расстоянии 4-6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики).</p> <p>По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.</p> <p>Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1-2 м.</p>
<p>11. «Быстро по кругу»</p> <p>Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1 - 2 шага, в руках у капитанов команд по баскетбольному мячу.</p> <p>На местах, где находятся участники, чертят мелом на полу небольшие круги диаметром до 50-60 см.</p> <p>По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки) или влево (по часовой стрелке), становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой.</p> <p>Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.</p> <p>Вариант эстафеты: то же, но пасуя волейбольный мяч вертикально вверх.</p>

<p>12. «Снайперы»</p> <p>В эстафете участвуют 5-8 человек. Команды построены в шеренги за 1,5- 2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. Мишени находятся на расстоянии 5-8 м от линии броска. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поразившая большее количество мишеней; - затратившая на них меньшее число бросков. <p>Варианты мишеней и условий выполнения заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями (к примеру, 3-2-1) — суммируется количество выбитых очков; 2. на полу установлено в ряд 5-8 булав (кеглей, деревянных брусков и пр.), мишени поражаются в любой очередности; то же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую и т. д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место; 3. на возвышении установлена пирамида из 10-15 деревянных кубиков — чья команда собьет большее их количество, та и выигрывает.
<p>13. «Перекасти мяч»</p> <p>Каждая команда разделена на две группы, которые построены в колонны по одному,</p>

лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м.

В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников — мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков).

По сигналу направляющий двумя руками перекачивает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекачивание мяча

14. «Прокати мяч»

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Вариант эстафеты: команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, в стойке ноги врозь; мяч в руках у одного из левофланговых (при нечетном числе участников в группе, имеющей на одного игрока больше). По сигналу игрок прокатывает мяч между ногами своих партнеров, а направляющий противоположной колонны ловит его. Затем направляющий второй группы пробегает назад и повторяет то же самое, возвращая мяч направляющему первой группы, и т. д. (мяч все время бросать сзади).

15. «Передача набивного мяча»

Построение команд в колонны по одному, дистанция между игроками 1- 2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч находится в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд.

Выигрывает команда, закончившая передачи первой. Способы передачи мяча:

1. двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища;
2. двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекачивает его по полу, направляющему между ног участников;
3. то же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами.

16. «На погрузке арбузов»

Команды строятся в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены 6-10 набивных мячей.

По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенном месте.

Выигрывает команда, закончившая передачу мячей первой.

17. «Переноска набивных мячей»

Необходимо построить команды в колонны по одному.

Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи.

На противоположной стороне площадки лежат обручи, в центре которых находятся 3 набивных мяча.

По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись

назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

18. «Игра «стой!»»

Для игры необходим резиновый или волейбольный мяч. Дети становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга.

Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны.

Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от пола, кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не

сходя с места.

Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается.

После команды «Стой!» все игроки

останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

19. «Передача мячей в колоннах над головой»

Участники игры делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук.

По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой, стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды.

Получив мяч, он бежит в начало своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока

капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

Правила игры: во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки или же его можно сразу прокатывать до конца

колонны под ногами.

20. «Салки с мячом»

Участники находятся на площадке, у одного игрока мяч. Он гоняет ударами ноги мяч и старается осалить им кого-нибудь из играющих.

Они бегают, увертываются от мяча. Тот игрок, которого задел мяч, становится салкой, и игра продолжается.

После игры отмечают игроки, которые ни разу не были салкой.

21. «Цветные мячи»

Играют две команды. У команды «красных» — мяч красного цвета, у команды «желтых» — мяч желтого цвета. По одному участнику от каждой команды выходят на линию старта и меняются мячами.

По сигналу они одновременно бросают мяч соперника как можно дальше, а сами бегут за своим мячом и стараются быстрее возвратиться на свое место.

Кто это сделает раньше, получает очко для своей команды. Выигрывает команда, получившая больше очков

22. «Колобок»

Дети становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Водящий находится в центре круга, его задача — поймать колобок-мяч, который играющие перекачивают ударом ноги друг другу.

Они могут перекачивать мяч в любом направлении, делать обломанные движения, но при этом не должны сходить с места. Водящий может поймать мяч ногой, рукой, просто прикоснуться к нему.

Когда это ему удастся, он меняется местами с тем игроком, чью неудачную передачу мяча он перехватил.

Отмечаются водящие, быстро задерживавшие колобок-мяч, и игроки, ни разу не становившиеся водящими.

23. «Лови, не лови»

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5-6 шагах от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет договариваются, что мяч ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо

съедобное: хлеб, конфета, рыба и т. д.

Если водящий произнес название предмета, который несъедобен

(например, стол, часы, чашка) и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска. Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто ни разу не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывающие игроки возвращаются в строй. Они также могут оказаться в роли водящих.

Условие игры: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено

водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

24. «Мячом в цель»

В центре площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный мяч.

Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара волейбольный мяч откатился дальше.

25. «Часовые и разведчики»

Участники игры делятся на две равные команды: часовых и разведчиков и выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 м одна от другой. Перед носками играющих чертятся линии, а в центре площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется кружок. В него кладут мяч или другой предмет.

Игроки команды разведчиков должны стараться унести мяч, а команда часовых должна его стеречь.

По сигналу два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) выбегают на середину площадки к мячу. Разведчик делает различные движения, чтобы отвлечь внимание часового и унести мяч в свою команду. Часовой повторяет все движения

разведчика и в то же время следит за мячом. Если разведчик схватит мяч, часовой старается его догнать и осалить, чтобы взять в плен. Если часовой не поймает разведчика с мячом до линии его «дома», то сам идет в плен на противоположную сторону и становится на левом фланге команды противника.

Игра продолжается до тех пор, пока не переиграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываются пленные в каждой команде.

Выигрывает команда, имеющая больше пленных. Затем играют второй раз, поменявшись ролями. После второй пары опять подсчитывают пленных. Побеждает команда, сумевшая в роли разведчиков и часовых захватить больше пленных.

Можно играть и один раз. В этом случае игроки в командах рассчитываются на первый и второй. Играющие под первым номером в одной команде — разведчики, а в другой — часовые, у играющих под вторым номером роли меняются.

Правила игры: часовой, не повторивший всех движений разведчика, проигрывает.

Ловить убегающего можно только до черты его «дома». Если, убегая от преследователя, игрок потерял мяч, он идет в плен.

26. «Гонка мячей по кругу»

Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй.

Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают и с места падения продолжают игру.

27. «Передал - присядь»

Две колонны игроков встают на расстоянии 3-4 шагов одна от другой. Расстояние между игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящих. В 5-6 шагах перед колонной проводят черту, за которую входят по одному представителю от команды — капитаны.

По сигналу капитаны передают мяч (двумя руками от груди) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же приседая (рис. 10). Капитан перебрасывается мячом со вторым,

третьим и другими игроками команды. Каждый сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч

капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, раньше закончившая передачи без нарушения правил.

Можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае

последний в колонне игрок, получив мяч, бежит с ним, ударяя о землю, за черту и становится на место капитана, а тот - во главе колонны (все делают полшага назад).

Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним за черту.