

«Школа веселого мяча»

Игры с мячом для детей дошкольного возраста.

Цель: Формировать у детей интерес к занятиям с мячом.

Задачи:

- При катании мячей энергично отталкивать их руками.
 - Ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.
 - Развивать умение бросать мяч двумя руками.
 - Развивать ловкость рук.
 - Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча.
 - Учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом.
 - Обучать броскам маленького мяча в цель.
- Учить энергично отбивать мяч кистью.
- Обучать приему мяча двумя руками.
 - Обучать упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами.
 - Развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.
 - Учить попадать большим мячом в висящую корзину.
 - Упражнять в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг другу.
 - Совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.

«Школа веселого мяча»

1. «Мячик кверху»

Описание игры:

Считалкой выбирается водящий. Дети встают в круг близко друг к другу, водящий идет в его середину в очерченном для него кругу, и бросает мяч вверх после слов: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается и проводит еще раз игру.

Правила игры:

Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» Водящему разрешается ловить мяч и после отскока от земли. Если водящий роняет мяч или мяч уходит, то прежде, чем крикнуть «Спой!», ему нужно поймать мяч и вернуться на свое место. Если кто – то из игроков после слова «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Убегая от водящего, игроки не должны прятаться за деревья и постройки.

«Школа веселого мяча»

2. «Летучий мяч»

Описание игры:

Игроки встают в круг, водящий находится в середине круга (он выбирается считалкой). По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила игры:

Игрокам при ловле мяча разрешается сходить с места. Игроки не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

«Школа веселого мяча»

3. «Гонка мячей»

Описание игры:

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении.

Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила игры:

Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Игроки должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за мячом и, если нужно, сделать шаг вперед.

Материал:

Для проведения игры нужны два мяча разного цвета.

«Школа веселого мяча»

4. «Ты катись, веселый мячик»

Описание игры:

Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами:

Ты катись, веселый мячик,
Быстро, быстро по рукам,
У кого остановился-
Тот бежит по сторонам!

Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру. Игроки, стоящие по обе стороны от него, поворачиваются в стороны и бегут по сигналу: «Раз, два, три – беги!» Кто первый прибежит к мячу, берет его, и игра начинается сначала. Теперь, можно мяч передавать в другом направлении.

Правила игры:

Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Нельзя водящему специально задерживать мяч для другого игрока. Бежать игроки должны в разные стороны, спина к спине друг друга. Нужно оббегать круг, и нельзя забегать в центр.

«Школа веселого мяча»

5. «Круг»

Описание игры:

Все игроки, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, игроки разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать одного из игроков. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

Правила игры:

Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Водящий задерживает только летящий мяч. Водящий пятнает игроков с того места, где поднял мяч.

«Школа веселого мяча»

6. «Сторожа»

Описание игры:

Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. У всех игроков маленькие мячи. В середине круга построен город (кегли, расставленные на расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти маленький мяч). Городок охраняют три сторожа (выбранные считалкой). Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

Правила игры:

Мяч игроки должны только прокатывать. Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; тот, кто, пропустил мяч, выходит из игры. Сторожам разрешается, защищая город, переходить с одной стороны на другую. Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.

Материал:

Маленькие мячи по количеству детей.

«Школа веселого мяча»

7. «Зайчик»

Описание игры:

На площадке чертится большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел игрока – зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запямятает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.

Правила игры:

Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

«Школа веселого мяча»

8. «Встреча»

Описание игры:

На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров. Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.

Правила игры:

Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.

Материал:

Большие мячи по количеству игроков. Фишки для награждения.

Подвижные игры с мячом

1. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ» для детей 3-4 года

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из участников игры мяч-Колобок (*на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот*) и читает стихотворение.

**Колобок, Колобок,
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатись
И ребятам улыбнись!**

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Дозировка: каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

Подвижные игры с мячом

2. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

для детей 3-4 года

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик *(толкает мяч двумя руками)*

Мы прокатим далеко *(смотрит, куда он покатился),*

А теперь его догоним. *(бежит за мячом, догоняет его)*

Это сделать нам легко!

(поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

3. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ»

для детей 3-5 лет

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию зора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. *(педагог указывает на кегли)*

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело *(толкает мяч двумя руками)*

И они уже лежат! *(обращает внимание на сбитые кегли)*

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

4. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ»

для детей 3-4 года

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:

Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют!

(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

5. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

для детей 3 – 5 лет

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались.

Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались

Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

6. ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ» для детей 3-4 года

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Дозировка: 2-3 раза.

Подвижные игры с мячом

7. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ» для детей 3-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря:

«Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Дозировка: 30 сек.

Подвижные игры с мячом

8. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ» для детей 4-6 лет

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач - поиграть хотим мы в мяч

Дети берут мячи и встают в круг.

Из корзины, где игрушки. Поскорей его достань

И играть со всеми встань - Кач, кач, кач.

Высоко подбросим мяч! А потом его поймаем

Дети бросают мяч двумя руками вверх и ловят его.

И подбросим снова ввысь. Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Мы о пол ударим мяч!

Бросают мяч двумя руками о пол и ловят его.

А потом его поймаем. И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись. Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Дозировка: 2-3 раза.

Подвижные игры с мячом

9. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА» для детей 4-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

Подвижные игры с мячом

10. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРЫЙ МЯЧИК» для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зора.

Ход. Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик *Бросают мяч вверх и ловят.*

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. *Отбивают о землю.*

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, *Бросают вверх и ловят.*

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, *Отбивают о землю.*

Не уйдешь от наших рук.

Правила: бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

Дозировка: 2-3 раза.

Подвижные игры с мячом

11. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА» для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1.

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками (рис)
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

Группа упражнений 2 (у стены).

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

Подвижные игры с мячом

12. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА» для детей 5-6 лет

Цель. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

Дозировка: 2 – 3 мин.

Подвижные игры с мячом

13. ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ « У КОГО МЯЧ» для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

Ход. Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

Дозировка: 2—3 раза.

Подвижные игры с мячом

14. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКА С МЯЧОМ» для детей 6-7 лет

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. 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 произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

15. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОЙМАЙ МЯЧ» для детей 5-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.
Дозировка: 3-4 раза.

Подвижные игры с мячом

16. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!» для детей 6-7 лет

Цель. Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Ход. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

Дозировка: 2-3 мин.

Подвижные игры с мячом

17. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ» для детей 6-7 лет

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Ход. На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Правила: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

Дозировка: 4 раза.

Подвижные игры с мячом

18. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ» для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

Дозировка: 4 раза.

Подвижные игры с мячом

19. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СТОЙ!» для детей 6-7 лет

Цель. Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

Правила: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

Дозировка: 1- 2 мин.

Подвижные игры с мячом

20. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ» для детей 6-7 лет

Цель.

Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

Дозировка: 2-3 мин.

Подвижные игры с мячом

21. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВЕДУЩЕМУ» для детей 6-7 лет

Цель.

Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети объединяются в 2—3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга – ведущий с мячом. По сигналу педагога ведущие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Подвижные игры с мячом

22. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВДОГОНКУ» для детей 6-7 лет

Цель.

Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

Ход. Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

Правила: мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

Дозировка: 2- 3 раза.

Подвижные игры с мячом

23. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ» для детей 6-7 лет

Цель.

Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий. Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Подвижные игры с мячом

24. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ» для детей 6-7 лет

Цель. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточении на заданном предмете.

Ход. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 - 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем— третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

1. «Попади в корзину»

Цель: совершенствовать навыки метания правой и левой рукой.

Ход: на расстоянии 3-4 м от нее проводят черту. За ней располагаются 6-8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по 2 мячика. По сигналу дети бросают мяч в корзину сначала правой, затем левой рукой. Потом дети достают из корзины и повторяют упражнение, затем передают следующим детям.

2. «Кто дальше бросит мяч»

Цель: упражнять детей в метании на дальность

Ход. Дети, держа в руках мячики, стоят на одной стороне зала или площадки за линией или положенной на пол веревкой. По сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мяч. По следующему сигналу бегут за своим мячом, останавливаются возле них, двумя руками поднимают над головой. Инструктор (*воспитатель*) отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого ребята возвращаются обратно за линию. Дети по указанию инструктора (*воспитателя*) бросают мячи правой, левой рукой.

Подвижные игры с мячом

3. «Боулинг»

Игроки (4-5 человек) стоят в шеренге за стартовой линией с мячами в руках. Напротив каждого игрока треугольником расставлены 6 кеглей (4-5 метров от линии старта). Дети прокатывают мяч по полу, стараясь сбить кегли. Выигрывает тот, кто сбил большое количество кеглей. Мяч нужно катить по полу, не подбрасывая. Расстояние до кеглей можно увеличивать или уменьшать в зависимости от подготовленности детей.

4. Малоподвижная игра «Зайчик»

В роли зайчика выступает небольшой мяч, который удобно держать в руке. Дети встают в круг, в центре водящий. Дети за спиной передают мяч по кругу незаметно для водящего, а тот должен угадать, кто держит зайчика. Водящий может даже потребовать от игрока показать руки. Если водящий угадает, у кого мяч, дети меняются ролями.

Правила: постараться мяч передать в руки, не потерять его.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

5. «Мяч в кругу»

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатись
И ребятам улыбнись!

По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т. д.

Правила: мяч нужно отталкивать сильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

6. «Закажи мяч головой»

Цель. укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, навыки ползания.

Оборудование. Большие мячи по количеству детей.

Ход. Игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Правило. Начинают игроки одновременно от черты, линии.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

7. «Сбей кеглю»

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию зрения.

Ход. Педагог (*взрослый*) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур, прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (*взрослый*) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (*педагог указывает на кегли*)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (*толкает мяч двумя руками*)

И они уже лежат! (*обращает внимание на сбитые кегли*)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

8. «Прокати и догони»

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (*шнур, полоска пластыря, цветной кружочек*) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (*толкает мяч двумя руками*)
Мы прокатим далеко (*смотрит, куда он покатился,*
А теперь его догоним. (*бежит за мячом, догоняет его.*)
Это сделать нам легко!
(*поднимает мяч над головой: «Поймал!»*)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (*диаметром 5-8 см*) или двумя руками, если большой (*диаметром 18-20 см*).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

9. «Попади в ворота мячом»

Цель. Развивать разностороннюю координацию движений и подвижность нервных процессов, умение держать равновесие.

Оборудование. 2 стула, рейка 1,5 или 2 м, мячик.

Ход. Ведущий строит ворота (на спинки стульев или кубов высотой 50-60 см. перед воротами на расстоянии 2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч, и положив его на прежнее место садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время.

Правило. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

10. «Поиграй со мною в мяч»

Цель. формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы, развивать координацию движений крупной и мелкой моторики, быстроты реакции.

Ход. Ребенок сидит на корточках перед ведущим, который катит мяч к ребенку, приговаривая:

Ты поймай веселый мяч,
Мне верни его, не прячь.

Ребенок катит мяч обратно ведущему. Игра повторяется 2-3 раза. Затем ведущий ударяет мячом о пол и говорит:

Мячик, прыгай и лети
И детишек весели.

Ребенок прыгает в такт с мячом. Ведущий катит мяч, после слов «горелка» ребенок должен сесть на стул. Если занятия групповые, то самому быстрому вручается мяч. Ребенок гордо несет его по залу, все дети колонной идут за ним. Игра повторяется 3-5 раз.

Правила: следить за своей осанкой и смыканием губ.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

11. «Салют»

Цель. Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки:
Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют.

В небе - праздничный салют!
(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

12. «Положи мяч в корзину»

Цель: развивать ловкость, координацию движений.

Ход: детская баскетбольная корзина располагается на уровне роста ребенка. Варианты выполнения упражнения:

- ребенок кладет в корзину мяч диаметром 25-30 см двумя руками;
- ребенок кладет в корзину мяч диаметром 5-8 см одной рукой.

Правила: потянуться, положить мяч в корзину.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

13. «Веселые мячи»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

14. «Найди и промолчи» ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «*Готово!*» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

15. «Лови - бросай»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря:

«Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

16. «Беги, веселый мячик»

Цель. развивать мелкую моторику, ловкость, внимание.

Ход. Дети и взрослый становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Взрослый дает одному из играющих мяч диаметром 15 см, при этом четко говорит:

Ты беги, веселый мячик.

Быстро, быстро по рукам.

У кого веселый мячик,

Тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слово «*сам*» в руках оказывается мячик, начинает подпрыгивать на месте, а дети сопровождают его прыжки словами:

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг-скок, стоп!

Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше.

Правила: прыгать легко, на месте.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

17. «Догони большой мяч»

Цель. Развивать скоростные качества, ловкость.

Ход. Все дети стоят на одной стороне зала. Инструктор берет мяч размером 50 см в диаметре или более и бросает в противоположную сторону другому взрослому. Все дети бегут за **мячом**. Взрослый бросает обратно инструктору. Дети бегут за ним, стараясь поймать.

Правило. Бегать, стараясь не столкнуться с другими детьми.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

18. «Стой»

Цель. Развивать реакцию на слова, ловкость, координацию движений.

Ход. Все дети бегут друг за другом по большому кругу. Вдруг инструктор громко говорит «Стой!» Дети останавливаются. Инструктор встает в центре круга, бросает мяч вверх и называет имя ребенка. Дети бегут по кругу, а ребенок старается поймать мяч, встать в центр круга, бросить мяч вверх, говорит «стой». Дети останавливаются. А ребенок называет имя другого ребенка. Игра продолжается.

Правило. Необходимо бросать мяч не в руки ребенку, а только вверх.

Подвижные игры с мячом для детей 4–5 лет

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «ШКОЛА МЯЧА»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (*или щит*) и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

Картотека подвижных игр с мячом для детей 4–5 лет