



Подвижные игры и игровые упражнения с мячом

*Инструктор по физической культуре
Ерохова
Светлана Александровна*

Задачи:

- *Развивать физические качества: координацию и ловкость.*
- *Формировать опорно–двигательную систему организма, координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук.*
- *Овладевать подвижными играми с правилами.*

Комплексы упражнений с мячами имеют различную направленность:

- *для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса*
- *для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы*
- *для увеличения гибкости и подвижности суставов*
- *для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата*
- *для развития ловкости и координации движений*
- *для расслабления и релаксации и др.*

Игры с метанием, бросанием и ловлей.

«Перебрось за предмет».

Дети с мячами (снежками) стоят у черты. В 5 м от черты укрепляют флажок. Дети бросают мячи, стараясь бросить за флажок (5-6 раз). Воспитатель отмечает тех, кому это удалось сделать большее число раз.

«Сбей кеглю».

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 м от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю (сбитые кегли возвращают на место). Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

«Попади в обруч».

Дети с маленькими мячами в руках строятся в 3-4 колонны у черты. В 3-4 м впереди каждой колонны кубиками обозначены ворота (шириной 50-60 см). Друг за другом дети подходят к черте, принимают правильное исходное положение (левая нога впереди, правая сзади, мяч в правой руке) и катят мяч в свои ворота. Когда упражнение выполняют все дети, подсчитывают количество попаданий и определяют победителя. При повторении игры дети катят мяч другой рукой.

Игра «Охотники и зайцы».

Выбирают охотника, остальные дети – зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам). В 3-4 м от кустов чертят круг – 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 (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал, отходят к домику охотника. После 1-2 повторений выбирают нового охотника.

«Снежные круги».

Дети распределяются на 3-4 команды. Команды встают у черты в 2-3 м от мишени (диаметр 15-20 см). По сигналу воспитателя дети лепят снежки и бросают в центр мишени.

Команда, которой удастся залепить быстрее снежками центр мишени (сделать снежный кружок), выигрывает. Если снег не липкий, то дети по очереди бросают мешочки, а победителя определяют по числу попаданий в центр мишени.

«Попади в обруч».

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. Колонны встают у черты. В 2 м от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.

«Перебежки».

На одной стороне площадки линией (или шнуром) обозначают дом, на расстоянии 5-6м от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту.

Играющие

распределяются на подгруппы по 6-8 человек. Дети одной подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по 2 мешочка с песком. По сигналу воспитателя первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Дети второй подгруппы бросают по 1 мешочку в бегущих (в голову бросать нельзя). Те, в кого попали, отходят в сторону. По новому сигналу перебегают в обратную сторону. Затем подгруппы меняются местами. Воспитатель отмечает самых метких.

«Мяч вдогонку».

Дети образуют круг. Воспитатель дает детям, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т.е. оба окажутся в руках у одного ребенка, то он выходит из игры. Воспитатель дает мячи другим детям, и игра продолжается. Воспитатель следит, чтобы каждый быстро передавал мяч, не пропуская играющих.

«Снайперы».

На снежном валу устанавливают 8-10 предметов (кубики, снежки). Дети становятся небольшими группами в 3м от цели и стараются сбить предметы. Следующая группа приступает к заданию после того, как все предметы будут сбиты.

«Серсо».

Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3-4м. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Воспитатель следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно.

«Сбей мяч».

На линии раскладываются небольшие кольца, например кольца от серсо, а на них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5-6м колоннами по числу мячей. Они по сигналу сбивают с колец мячи мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимает сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне. После того как все выполняют задание, мячи передают наблюдающим. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначаются новые наблюдающие, игра продолжается.

«У кого мяч».

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центре круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим.

«Мяч через сетку».

Играющие становятся по обе стороны сетки (шнур, веревка) шеренгами, на расстоянии 1,5-2м от нее. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога перебрасывают мяч через сетку, а игроки второй команды ловят его после отскока от земли.

«Передал – садись».

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой колонны с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3м от нее.

По сигналу воспитателя 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 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.

«Перебрось – поймай».

Играющие распределяются на пары, в руках у одного из них мяч большого диаметра. Дети перебрасывают мяч один другому двумя руками снизу. Темп произвольный.

«Переброска мячей».

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде воспитателя из исходного положения стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

«Мяч о стенку».

Играющие становятся перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 2-2,5м, в руках у каждого по одному мячу среднего диаметра. Дети бросают мяч о стенку и ловят его после отскока от пола (земли) в произвольном темпе, но начало и окончание игрового задания

проходят по команде воспитателя.

«Ловкие и умелые».

Группа девочек, отбивая мяч правой (левой) рукой на месте, продвигается вперед. Педагог напоминает технику выполнения задания: ладонь должна быть согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены, а ведение мяча начинается мягким движением кисти. В это время мальчики распределяются на пары, встают на расстоянии 1,5-2м

один от другого и передают мяч ногой попеременно. Мяч не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде дети меняются заданиями.

«Проведи мяч».

Все играющие берут по одному мячу большого диаметра. Педагог показывает, как провести мяч: передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя туловище несколько вперед; рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Отбивать мяч (вести его) надо несколько сбоку от себя, продвигаясь вперед. Вначале дети выполняют упражнение на месте, а затем в движении.

«Перебрось мяч».

Дети становятся друг против друга в две шеренги, у одной из которых в руках большие мячи. Педагог предварительно объясняет и показывает задание: стойка ноги врозь, слегка полусогнуты, локти опущены вниз, затем, описав мячом небольшую дугу, - от себя, вниз, на грудь и, разгибая руки, вперед и энергичным движением кистей послать мяч вперед партнеру, одновременно разгибая полусогнутые ноги (баскетбольный прием). После показа и объяснения дети распределяются на пары и выполняют броски (передачу) мяча друг другу. Упражнение проводится в среднем темпе.

«Подбрось-поймай».

Дети свободно располагаются по всей площадке, в руках у каждого по одному мячу большого диаметра. Играющие бросают мяч вверх и ловят его двумя руками, каждый в своем темпе.

«Ползи-толкай».

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5) в прямом направлении, дистанция – 5м. Упражнение проводится шеренгами.

«Перебрось-поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 1,5м (вдоль шеренги). По сигналу педагога игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

«Мяч над головой»

Дети делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3-4м 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.

«Передай мяч»

Играющие образуют круги по 5-6 детей. У одного из стоящих в кругу мяч большого диаметра. По сигналу водящий передает мяч вправо, дети так же передают мяч по кругу. Как только водящий получит мяч, он тут же передает его влево, а получив вновь, поднимает его над головой. Определяется команда победитель, и игровое задание с мячом повторяется.

«Мяч в тоннеле»

Играющие становятся в 3-4 колонны и принимают исходное положение – стойка ноги на ширине плеч. По сигналу педагога стоящий в колонне первым, наклонившись вперед, передает двумя руками мяч между ног назад. Следующий игрок так же передает мяч назад и т.д. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны и вновь передает мяч между ног играющим и т.д. Игра заканчивается, когда первый игрок колонны вернется с мячом на свое место. Победителем становится команда, закончившая игру первой.

«Играй- мяч не теряй»

Дети располагаются по всей площадке, у каждого по одному мячу большого диаметра. нужно бросить мяч вверх, поймать его двумя руками, стараясь не уронить.

«Кого называли, тот и ловит»

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель 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.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются выполнить 5-10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко (счет ведет воспитатель). Игра продолжается 5-8 мин. Выигрывает команда набравшая больше очков.

Игроки каждой команды имеют отличительные знаки определенного цвета.

«У кого меньше мячей»

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150см). Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

«Мяч в воздухе»

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в сторону рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать мяч друг другу, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последним держал мяч в руках.

«Перестрелка»

В середине площадки проводят линию, делящую ее пополам. В 15-20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен).

Играющие делятся на две команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Педагог, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут за линию плена (на сторону противника).

«Ловишка в кругу»

Дети становятся в круг, водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

«Мяч – водящему»

Дети делятся на 4-5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньше количество раз уронит мяч или закончит игру.

«Гонка мячей по кругу»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать друг другу мяч (в одном направлении), стараясь догнать другой.

«За мячом»

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок. Получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).

«Мяч - противнику»

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10, в центре которой – мяч. У каждого ребенка – по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.

«Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему Первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

«Займи свободный кружок»

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается.

Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умений детей бросать и ловить мяч.

«Обгони мяч»

В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) – мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место). Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

«Круговая лапта»

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.

«Мотоциклисты»

На площадке размечается улица шириной 2-3м и длиной 4-5м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зелеными и красными флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает – ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки – ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее.

Через некоторое время игроки меняют руку.

«Ловец с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них – водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся сделать, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем – ребенок, хорошо владеющий мячом.

«Ведение мяча парами»

Дети делятся по двое, у каждого игрока – мяч, один ребенок свободно передвигается по площадке, другой – водящий. Его цель – не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5-6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.

«Вызов по номерам»

Дети делятся на несколько команд (по 4-5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5-6) на расстоянии 1-2м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т.д. Последнюю кеглю обегает кругом и так же, бегом, возвращается обратно.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды (одевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним – капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить мяч своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч.

Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.

«Мяч ловцу»

На площадке чертят три круга, один в другом – первый диаметром 1м, второй – 3м, третий – 5м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий становятся защитники (4-6 чел.). Остальные дети – игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец – защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

«Мяч капитану»

Площадка разделена на две части. В игре участвует две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Можно вести мяч одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.

«Передай мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Перед всеми колоннами общая черта, за которую нельзя заступать. У стоящих в колоннах первыми – по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети передают мяч двумя руками назад, за головой следующему игроку, тот передает дальше и т.д. Последний в колонне, получивший мяч, быстро бежит в начало своей колонны и передает мяч. Когда первый игрок команды окажется снова на своем месте, он поднимает мяч над головой. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание без потерь мяча.

«Мяч о стенку»

Играющие становятся в 3-4 колонны перед стенкой. У игроков, стоящих первыми, по одному мячу малого диаметра. Первый игрок бросает мяч о стенку и делает шаг в сторону, а затем уходит в конец своей колонны. Вторым игроком должен поймать после отскока от земли и тоже бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

Игра «Охотники и утки»

Играющие разделяются на две равные команды – охотников и уток. Утки становятся в середину большого круга, а охотники располагаются снаружи круга. Охотники, бросая мяч большого диаметра, стараются им осалить уток, те выбывают из игры. Когда большинство (одна треть) уток будет осалено, то команды меняются ролями. Все играющие распределяются на примерно равные по своим физическим возможностям группы.

«Мяч соседу»

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то новым водящим становится тот, кто бросал мяч. Мяч можно бросать только ближайшему соседу (справа или слева). Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.

«Салки с мячом»

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Водящий в центре круга, у его ног два мяча, сшитых из кусочков ткани. Водящий выполняет различные движения: наклоны, хлопки над головой и т.д. Играющие повторяют эти движения. Воспитатель внезапно произносит: «Беги из круга!», и все разбегаются в разные стороны. Водящий, подняв мяч, старается попасть в убегающих, не сходя с места. Если он первый раз не попал, то бросает второй мяч. Затем по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг беги!» дети снова образуют круг, и выбирается другой водящий. Игра повторяется.

«Лягушки»

Играющие в две или три колонны становятся перед стенкой, у стоящих первыми по одному мячу среднего диаметра. По сигналу воспитателя первым в колонне бросает мяч о стенку и после отскока от земли перепрыгивает через него (ноги врозь), а следующий игрок ловит мяч, не давая ему упасть. Первый игрок уходит в конец колонны. И так дети друг за другом выполняют броски мяча, перепрыгивание через него, а ловят следующие в колонне. Побеждает команда, быстро и без потерь выполнившая задание.

«Быстро передай мяч»

Играющие строятся в 3-4 колонны на расстоянии одного шага друг от друга, в руках у первых игроков по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя первые в колонне передают мяч следующим своей команды двумя руками, поворачиваясь вправо (влево), не сходя с места. Как только мяч получает последний в колонне, он обегает свою колонну и встает впереди. Выигрывает та команда, игроки которой быстро и правильно справились с заданием.

«Брось-поймай»

Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол одной рукой, ловить двумя руками. В зависимости от подготовленности и умения детей предлагают мячи малого или среднего диаметра.

«Точно в обруч»

Играющие становятся в 3-4 колонны, в руках у стоящих первыми по одному мячу большого диаметра. Перед каждой колонной положен обруч (диаметр 50см). По сигналу воспитателя первый ударяет мячом в обруч, ловит его после отскока двумя руками и передает следующему игроку сбоку (справа или слева), а сам бежит в конец колонны и т.д. Когда первый в колонне окажется на своем месте, то, получив мяч, поднимает его над головой.

«Передача мяча в шеренге»

Играющие становятся в несколько шеренг. В руках у стоящих первыми по одному мячу большого диаметра. По сигналу воспитателя дети передают мяч по шеренге, как только в шеренге получит мяч, все играющие должны быстро повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, и все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение.

«Попади в круг»

Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой на расстоянии 1м. На пол кладут обруч диаметром 50 см на расстоянии от стенки 40-50 см. По сигналу воспитателя дети бросают мячи малого диаметра о стенку так, чтобы, отскочив, он попал в обруч, а затем в руки игроку. Поймав мяч, ребенок переходит в конец своей колонны, а следующий подходит к исходной линии и так же выполняет упражнение. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Играй, играй, мяч не теряй»

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действие по своему выбору. После сигнала воспитателя все быстро поднимают мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз.

Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры воспитатель напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.

«Мяч по кругу»

Дети делятся на несколько групп, расстояние между ними 1,5-2м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

«Подбрось еще выше»

Дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету.

«Будь внимателен»

Дети становятся в круг, водящий (воспитатель) – в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.

«Брось дальше»

Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед.

Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький – сначала правой, а затем левой рукой.

«Десять передач»

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2м. У каждой пары – по мячу.

По сигналу дети передают мяч заданным способом, стараясь не уронить на землю.

Побеждает пара быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержала мяч.

«Вызов по имени»

Дети делятся на 3-4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы становится в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается.

Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.

«Сделай фигуру»

Дети стоят в рассыпную, у каждого второго – мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом (в парах). Воспитатель произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.