



КАРТотеКА:
**«Игры и упражнения
с мячом»**





Мяч – это рука ребёнка, развитие её напрямую связано с развитием интеллекта.

Мяч – круглый, как Земля, и в этом его сила!

С.А. Шмаков

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоциональной достаточности, физического и интеллектуального развития ребенка.





Упражнения и игры с мячом развивают координацию движений, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Игры благотворно влияют на работоспособность ребенка, а игры с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, ребенок действует обеими руками – это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы. Также большое значение нужно придавать возникновению радостных эмоций, т.к. положительные эмоции считаются самыми действенными во всех сферах деятельности!



Совместное выполнение движений – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе». Если ваш ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом. Особое место занимают игры – соревнования, эстафеты с мячом, которые развивают чувство ответственности, умение достойно проигрывать. Ведь не только положительные эмоции, но и отрицательные побуждают к выполнению точных, слаженных действий. Игры с мячом активизируют не только двигательную, психическую деятельность детей, но и умственную. Упражнения с мячом способствуют развитию сенсорики, движений кистей, пальцев рук, что активизирует кору головного мозга в целом и речевые центры в частности.



Мяч должен занимать первое место в царстве детской игры. И наша с вами задача как можно раньше дать ребенку мяч в руки, и не откладывать это до самой школы. Надо научить ребенка общаться и играть с мячом.





Если ваш ребенок совсем не владеет мячом, сделайте с ребенком несколько начальных упражнений:

1. Мяч обычный дали нам, нам он очень нравится.

Посмотрите, как легко мячик наш катается.

(Покатать мяч по полу ладонью вправо – влево. Затем перекатывать мяч по полу из одной руки в другую).

2. Учим новую игру – мяч раскрутим на полу.

Он кружится, как, волчок, если оцутит толчок

(Покрутить мяч вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки)

3. Мяч покатым мы к стене – посмотри-ка сам.

Оттолкнувшись, мяч спешит возвратится к вам

(Толкнуть мяч по полу к стене и посмотреть, какова будет отдача от неё).

4. Мы должны мячом сейчас сбить предмет тяжелей.

Постараться должен мяч – этот друг веселей.

(Толкнуть мяч вперед и сбить им какой-либо предмет: кеглю, мяч, кубик).

5. Мяч влетает высоко, осторожно брось его.

Ловкость мы приобретаем – ловим мяч и вновь бросаем.

(Подкинуть мяч вверх и поймать его. Затем, прежде чем поймать, надо успеть сделать хлопок в ладоши).

6. Мяч о землю стукнем ловко, чтоб он к другу улетел

Друг поймал мяч со сноровкой и назад лететь велел.

(Перебрасывать мяч в парах с ударом об пол).

7. Мяч надутый, мяч пузатый, любят все его ребята.

Бьют его, а он не плачет, веселее только скачет.

(Ударить мячом об пол и поймать. Затем отбивать мяч от пола).

8. На стене у нас мишень, мяч кидать в неё не лень

Тот, кто метко попадает, зоркость глаз приобретает.

(Метание малого мяча в вертикальную мишень).





Игры с мячом на развитие детской речи

Д/и «Кто как подаёт голос»

Цель: расширение словарного запаса.

Вариант 1:

Ход игры: педагог поочередно бросает мяч детям, называя животных. Дети, возвращая мяч, отвечают, как то или иное животное подает голос:

Корова	мычит	Тигр	рычит
Змея	шипит	Комар	пищит
Собака	лает	Овца	блеет и т.д.

Вариант 2:

Педагог, бросая мяч ребенку, спрашивает: «Кто рычит?» и т. д.

Д/и «Животные и их детеныши».

Цель: закрепление в речи детей названий детенышей животных.

Ход игры: бросая мяч ребенку, педагог называет какое-либо животное, а ребенок, возвращая мяч педагогу, называет детеныша этого животного.

Основные движения: перебрасывание мяча с ударом об пол; перебрасывание мяча; прокатывание мяча, сидя на ковре.

Слова желательно скомпоновать в группы по способу их образования.

Д/и «Четвертый лишний».

Цель: закрепление умения детей выделять общий признак.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, называет четыре слова и просит определить лишнее.



Игры с мячом на развитие детской речи



Д/и « Кто как разговаривает».

Вариант 1.

Цель: расширение словарного запаса.

Ход игры: педагог поочередно бросает мяч детям, называя животных.

Дети, возвращая мяч, отвечают, как то или иное животное подает голос:

Корова мычит

Тигр рычит

Змея шипит

Комар пищит

Собака лает

Вариант 2.

Педагог, бросая мяч ребенку, спрашивает: «Кто рычит?» и т. д.

Д/и «Животные и их детеныши».

Цель: закрепление в речи детей названий детенышей животных.

Ход игры: бросая мяч ребенку, педагог называет какое-либо животное, а ребенок, возвращая мяч педагогу, называет детеныша этого животного.

Основные движения: перебрасывание мяча с ударом об пол; перебрасывание мяча; прокатывание мяча, сидя на ковре.

Слова желательно скомпоновать в группы по способу их образования.

Д/и «Один – много».

Цель: закрепление в речи детей различных типов окончаний существительных.

Ход игры: педагог бросает мяч детям, называя имена существительные в единственном числе, дети бросают мяч обратно, называя существительные во множественном числе. Можно перебрасывать мяч разными способами: удары об пол, прокатывание мяча сидя на ковре.



Игры с мячом на развитие детской речи



Д/и «Из чего сделано».

Цель: закрепление в речи употребления относительных прилагательных.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, говорит: «Рукавички из кожи», а ребенок, возвращая мяч педагогу, отвечает: «Кожаные».

Тазик из меди	медный
Медвежонок из плюша	плюшевый
Рукавички из шерсти	шерстяные.

Д/и «Я знаю три названия».

Цель: расширение словарного запаса детей за счет употребления обобщающих слов.

Ход игры: ребенок, подбрасывая мяч или ударяя им об пол, говорит: «Я знаю три (пять) названия домашних животных: собака, кошка, корова».

«Я знаю три (пять) имени (имён) девочек: Ира, Таня, Тамара». и т.д. по другим темам.

Можно использовать следующие виды движений: удары мячом об пол при помощи одной (двух) руки, ловля двумя руками; бросание мяча вверх двумя руками и ловля двумя руками; отбивание мяча правой и левой рукой на месте.

Д/и «Составь предложение».

Цель: развитие внимания, быстроты и мыслительных операций.

Ход игры: педагог бросает мяч кому-нибудь из детей, произнося при этом несогласованные слова. Ребенок, поймав мяч, произносит предложения из данных слов и бросает мяч обратно.



Игры с мячом на развитие детской речи



Д/и «Что делают животные».

Цель: активизация глагольного словаря детей, закрепление знаний о животных.

Ход игры: педагог, разными способами бросая мяч каждому ребенку по очереди, называет какое-либо животное, а ребенок, возвращая мяч педагогу, произносит глагол, который можно отнести к названному животному.

Собака : лает, бегают, скулит, кусается, ласкается, служит.... и т.д.

Д/и «Слог да слог – и будет слово».

Вариант 1.

Цель: дифференциация звуков, развитие внимания, быстроты мышления.

Ход игры: педагог бросает мяч, называя первый слог, ребенок заканчивает слово.

Вариант 2.

Цель: закрепление умения добавлять слог, заканчивая слово.

Ход игры: педагог говорит детям: «Я произнесу начало слова, а вы закончите». Затем поочередно бросает мяч детям и говорит первый слог. Дети ловят и бросают обратно, называя целое слово.

Д/и «Чья голова».

Цель: расширение словаря за счет употребления притяжательных прилагательных.

Ход игры: педагог, бросая мяч, говорит: «У собаки голова...», ребенок заканчивает: «Собачья». и т.д.



Игры с мячом на развитие детской речи



Д/и «Скажи ласково».

Цель: закрепление умения образовывать существительные при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов, развитие ловкости, быстроты реакции.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, называет первое слово (например, стол), ребенок, возвращая мяч педагогу, называет слово «ласково» (столик). Слова лучше группировать по сходству окончаний.

Шапка шапочка
Книга книжечка.

Д/и «Назови предмет».

Цель: расширение словарного запаса за счет обобщающих слов.

Вариант 1.

Ход игры: педагог называет обобщающее понятие и бросает мяч поочередно каждому ребенку. Ребенок, возвращая мяч педагогу, называет относящиеся к этому обобщающему понятию предметы.

Овощи : картофель, морковь, свекла, лук, капуста.

Вариант 2.

Воспитатель называет видовые понятия, а дети обобщающие слова.

Д/и «Вратарь».

Цель: закрепление ориентировки ребенка в правой и левой сторонах, развитие быстроты реакции.

Ход игры: педагог бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая, куда должен лететь мяч. Ребенок делает вратарское движение в заданном направлении.

«Коля, не зевай, слева мячик – догоняй».

«Ваня, не зевай справа мячик – догоняй».



Игры с мячом на развитие детской речи



Д/и «Хорошо – плохо».

Вариант 1.

Цель: знакомство детей с противоречиями окружающего мира.

Ход игры: дети сидят в кругу. Педагог задает тему обсуждения. Дети, передавая мяч по кругу, что хорошо или плохо в природных явлениях.

Дождь Хорошо: смывает пыль с домов, поливает растения.
 Плохо: нельзя долго гулять, бывают наводнения.

Вариант 2.

«Нравится – не нравится».

Лето Можно купаться в море – нравится
 Нельзя долго загорать – не нравится.

Д/и «Кто как передвигается».

Цель: обогащение словарного запаса, развитие мышления.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, задает вопрос, а ребенок, возвращая мяч педагогу, отвечает. Игра проводится с перебрасыванием мяча разными способами.

Ползают змеи, черви, гусеницы
Летают птицы, жуки, комары, мухи, пчелы.

Д/и «Расскажи».

Цель: расширение словаря детей за счет прилагательных, развития воображения.

Ход игры: перебрасывая мяч детям различными способами, педагог задает вопрос, на который ребенок, поймавший мяч, отвечает, возвращая мяч педагогу. Педагог перекидывает мяч следующему ребенку, получая ответ от него.

Что бывает деревянным? Стол, стул, скамейка, шкаф, комод....





Игры с мячом на развитие детской речи

Д/и «Веселый счет».

Цель: закрепление в речи детей согласования существительных с числительными.

Ход игры: педагог бросает мяч ребенку и называет сочетание существительного с числительным один, а ребенок, возвращая мяч, в ответ называет это же существительное, но в сочетании с числительным пять (шесть, семь, восемь...). Сначала лучше называть сочетания по принципу сходства окончаний имен существительных.

Один стол пять столов

Один пол пять полов.

Д/и «Назови цвета».

Цель: подбор существительного к прилагательному, обозначающему цвет.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, называет прилагательное, обозначающее цвет, а ребенок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к данному прилагательному.

Зеленый лист, велосипед, стол, стул, шкаф.

Красное яблоко, зарево, полотенце, платье, украшение.

Д/и «Противоположности».

Цель: закрепление в словаре и представлении детей противоположных признаков предметов.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, произносит прилагательное, а ребенок, возвращая мяч, называет другое прилагательное с противоположным значением.

Длинный короткий

Холодный горячий.





Игры с мячом на развитие детской речи

Д/и «Подскажи словечко».

Цель: развитие мышления.

Ход игры: педагог, бросая мяч ребенку, спрашивает: «Сорока стрекочет, а ворона?» Ребенок, возвращая мяч педагогу отвечает: «Каркает».

Змея ползает, а собака

Птица летает, а гусеница и т.д.

Д/и «Кто может совершать эти действия?»

Цель: активизация глагольного словаря детей, развитие воображения, памяти, ловкости.

Ход: взрослый, бросая мяч ребёнку, называет глагол, а ребёнок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к названному глаголу.

Взрослый – Дети

Идёт – человек, животное, поезд, пароход, дождь... Бежит – ручей, время, животное, человек, дорога... Летит – птица, бабочка, стрекоза, муха, жук, самолёт... Плывёт – рыба, кит, дельфин, лодка, корабль, человек...

Д/и «Лови да бросай – цвета называй»

Цель: подбор существительных к прилагательному, обозначающему цвет. Закрепление названий основных цветов, развитие воображения у детей.

Ход: взрослый, бросая мяч ребёнку, называет прилагательное, обозначающее цвет, а ребёнок, возвращая мяч, называет существительное, подходящее к данному прилагательному.

Взрослый – Дети

Красный – мак, огонь, флаг

Жёлтый – цыплёнок, солнце, репа

Голубой – небо, лёд, незабудки

Фиолетовый – слива, сирень, сумерки

Оранжевый – апельсин, морковь, заря

Зелёный – огурец, трава, лес

Синий – колокольчик, море, небо





Подвижные игры с мячом

Игра: «Лови — толкай»

Цель : научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы рук, ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Условие: Игра парами. В каждой паре игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м, причем один из игроков стоит, а второй присаживается на корточки.

Игра: «У кого мяч»?

Цель: развивать быстроту и ловкость рук при передаче мяча друг другу.

Ход: Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга. Остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель даёт кому-либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», и тот, к кому он обращается, должен выставить вперёд руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес.

Игра: «Кто больше соберёт»

Цель: учить детей быстро и ловко выполнять задание за короткий промежуток времени; развивать мышцы кисти и пальцев рук.

Ход: На полу или на ровной площадке высыпается шаррики. Их числа играющих выбирается двое-трое детей, им даётся корзиночка или ведёрко. По сигналу «Раз, два, три!» они начинают собирать шаррики, при этом разрешается брать в руку только по одному предмету. По сигналу «Стоп!» сбор предметов прекращается, подсчитывается, кто набрал больше. Затем соревнуется другая пара детей.





Подвижные игры с мячом

Игра: «Ловишки с мячом»

Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

Игра: «Эстафета с мячами»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.

Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

Игра: «Свечки» (русская народная игра).

Цель: развивать двигательную активность, мышцы рук и ног, глазомер.

Описание игры: Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются враспынную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.
2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.



Подвижные игры с мячом



Игра: «Вышибалы» (русская народная игра).

Цель: Развивать двигательную активность, упражнять в перекидывании мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель и в беге с увертыванием.

Ход: Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных кон-цах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.
2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.
3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.
4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.





Подвижные игры с мячом

Игра: «Передай мяч»

Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель. Описание игры: играющие стоят по кругу. Педагог дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

Игра: «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 вдале. 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



«Стой!» (удмуртская народная игра)

Цель: развивать двигательную активность, мышцы рук и ног, глазомер.

Ход: Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не успел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается.

Правила:

1. Мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь.
2. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого кинули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

Игра: «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.



Подвижные игры с мячом

Игра: «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 Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («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 сильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.



Игра: «Закати 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

Игра: «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.

Игра: «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



Игра: «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.



Игра: «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



Игра: «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.



Игра: «Стой игрок»

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



Игра: «Передай мяч» или «Догони зайца»

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Материал: мячи среднего диаметра (1-3 шт.).

Ход игры: Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей (игрушку: зайца).



Игра: «Кто попадёт»

Цель: Тренировка меткости, ловкости, развитие координации движений, умения играть в мяч.

Материал: Небольшой ящик или корзина, маленькие мячики.

Ход игры: По просьбе взрослого ребёнок подходит к ящику на расстояние около 50 см (взрослый показывает ребёнку, где нужно остановиться). Ребёнок берёт у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в ящик (корзину) попеременно то правой, то левой рукой.

Подвижные игры с мячом



Игра: «Мяч в ворота»

Цель: Тренировка точности движений.

Материал: 6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

Ход игры: Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладёт на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежит мяч. Ребёнок берёт мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четверенькам, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.



Игра: «Беги, лови»

Цель: Развитие ловкости, быстроты движений.

Материал: Мяч.

Ход игры: Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребёнком на расстоянии 1,5-2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая; «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три — беги, лови!» Ребёнок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал — беги обратно!» Ребёнок возвращается на своё место. Игра повторяется 2-3 раза, после чего взрослый даёт ребёнку возможность поймать мяч. Ребёнок идет по кругу, держа мяч над головой.