

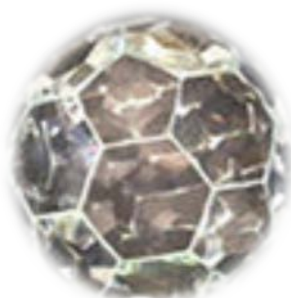


Картотека игр с мячом



Воспитатель:

Смолина Е.Н.



Игра «Бери скорее».

В центре площадки чертится круг диаметром 2 м. В кругу лежат два мяча диаметром 20 см, и кубики по числу на два меньше, чем играющих. По сторонам площадки на расстоянии 20 м от круга обозначаются ограничительные линии. Играющие встают возле круга. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро схватить кубик и убежать за одну из ограничительных линий. Двое детей, которые не успели взять кубики, берут по мячу и, не выходя из круга, стараются попасть в убегающих. Проигравшими считаются те, в кого попали мячом.

Правила. До сигнала не заступать за линию круга. Убегать можно только с кубиком в руке. Бежать к любой ограничительной линии. Бросать мяч в ноги убегающим. Проигравшим считается тот, в кого попали мячом.

Варианты. Разные исходные положения: в упоре на коленях; стоя спиной к кругу.

Игра «Белый мяч и черный мяч».

Для игры нужны 2 мяча из войлока или шерсти белого и черного цвета. Играющие делятся на две равные команды. В каждой команде выбирается ведущий. Одному ведущему дают мяч белого цвета, другому - черного цвета. По сигналу ведущие бросают свои мячи как можно дальше. По второму сигналу по одному игроку из каждой команды бегут за своим мячом. Тот, кто быстрее принес мяч своему ведущему, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила. Бросать мяч и бежать за ним можно только по команде. Мяч бросать надо как можно дальше.

Вариант. На пути, к мячу бегущие преодолевают невысокие мягкие препятствия.

Игра «Вперед с мячом».

Дети распределяются на команды. Первые номера садятся на пол, мяч зажат между ступнями, упор на руки сзади.

Вместе с мячом продвигаются вперед на расстоянии примерно 3 м. Дойдя до конца пути, встают, берут мяч в руки и бегом возвращаются к своей команде. Далее включается в эстафету следующий участник. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Правила. Продвигаться с мячом до ориентира напротив. Эстафету передавать слева или справа. Последний участник, добежав до своей команды, поднимает мяч вверх, показывая, что команда выполнила задание.

Вариант. Дети продвигаются с мячом, зажатым между ступнями спиной вперед.

Игра «Брось мяч в корзину».

Два ребенка бегут наперегонки, у каждого в руках мяч. Добежав до линии финиша, которая находится на расстоянии 10 м от старта, дети должны остановиться и бросить мяч в корзину, которая находится за линией финиша на расстоянии 2 м. После этого возвращаются на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мяч и быстрее вернулся на место. (Игра также проводится в виде эстафеты со всеми детьми).

Правила. Начинать бег только по сигналу. При броске мяча нельзя заступать за линию финиша. Бросать мяч в цель двумя руками, правой или левой рукой - как удобно.

Вариант. В начале бега дети проползают через туннель /у каждого свой туннель/.

Игра «Вызови по имени».

Дети делятся на 3 группы и образуют круги. В центре каждого круга - ребенок с мячом. После сигнала воспитателя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен успеть поймать мяч, не уронив его. После этого поймавший мяч бросает его вверх и также вызывает кого-либо. Выигрывает группа, меньшее количество раз уронившая мяч.

Правила. Бросать мяч только вертикально вверх как можно выше.

Произносить имя ребенка одновременно с броском мяча. Стоящему в центре занять место названного ребенка. Детям, образовавшим круг, не приближаться к его центру пока не назовут их имя.

Вариант. Увеличение диаметра круга, по которому располагаются дети.

Игра «Вороны и воробьи».

Игроки выстраиваются в колонну в середине площадки. Первые номера - одна команда, вторые - другая. По обеим сторонам от играющих в 15 шагах от них на прочерченных линиях находятся «гнезда» (кольца) по числу вдвое меньше, чем всех участников игры. «Гнезда», находящиеся справа - для «ворон», слева - для «воробьев». Все дети отбивают или подбрасывают мячи на месте. Руководитель по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» («вороны»), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь положить свой мяч в кольцо, если же окончание слова «бьи», то все игроки бегут влево. Поскольку колец вдвое меньше чем игроков, мячи в кольца могут положить лишь самые внимательные и быстрые. Игра проводится несколько раз. Подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

Правила. До сигнала руководителя нельзя просто стоять с мячом. В одно кольцо может быть положен только один мяч. Положив свой мяч в кольцо не отходить от него, пока не будет подсчитано количество мячей оказавшихся в кольцах у разных команд.

Игра «Выгони мяч».

На противоположных сторонах площадки отмечают две коновые линии. Расстояние между ними 7 м. Играющие делятся на две команды, встают друг против друга за линиями. По жребию одна из них начинает игру. Дети поочередно сильным ударом ноги посылают мяч в сторону своих противников. Те стараются не пропустить мяч за черту кона, отбивают его ногой. Если мяч не докатился до линии кона, то играющие передают его руками. Так мяч переходит от команды к команде, пока не пройдет за линию кона. Играющий, пропустивший мяч, штрафуются (сзади него кладут любой предмет). Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Правила. Встречая мяч, играющий может выйти за коновую линию только на один шаг. Если мяч послан слабо и не докатился до конца, играющий также штрафуются.

Вариант. Расстояние между коновыми линиями увеличивается до 10 м.

Игра «Гонка мячей по кругу».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета, диаметром 20 см. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

Правила. Передавать мяч в руки рядом стоящему. Когда мяч пройдет один круг и вернется к тому, кто начинал игру, поднять его вверх. Начинать игру по сигналу,

Игра «Догони мяч».

Стоя на расстоянии 1 -2 м от веревки натянутой на стойках (высота 2 м), перебросить через нее мяч (большой) и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его двумя руками. Каждому ребенку выполнить по 3-5 раз.

Усложнение игры. Уменьшение высоты веревки до 1,5 м.

Игра «Докати до стены».

Из длинных реек или гимнастических палок делают 2 коридорчика шириной 40-50 см так, чтобы они доходили до стены. Дети становятся колоннами напротив них. Двое первых игроков подходят к заранее обозначенной линии и катят маленькие мячики (шарики) по коридорчикам, чтобы они ударились о стену и покатались обратно. Откатившиеся от стены мячики передают следующим игрокам. Так повторяется до тех пор, пока все дети в колоннах не прокатят мячики. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Вариант. Дети, разделившись на команды, садятся на скамейки по обеим сторонам площадки. Двое готовятся прокатывать шарики до стены, а другие двое встают у стены. По сигналу первые двое катят мячики, а стоящие у стены перехватывают их после отскока от стены и подбегают к исходной позиции для прокатывания. Место у стены занимает следующая пара и т.д.

Игра «Дотянись».

На расстоянии примерно шага от черты кладется большой мяч. Ребенок стоит возле черты с противоположной стороны от мяча. Надо дотянуться до мяча, взять его.

Правила. При наклоне ноги в коленях не сгибать. Переступить черту нельзя.

Вариант. Кладется мяч меньшего размера.

Игра «Ежик».

Участники произвольно располагаются на площадке и свободно перемещаются, увертываясь от мяча, который метает водящий. Если мяч коснется ноги какого-либо игрока, тот становится «ежиком» и вместе с водящим старается осалить остальных, применяя передачи мяча. Игру можно остановить, когда все, кроме двух-трех самых ловких игроков окажутся «ежиками».

Правила. Играющие не выбегают за ориентиры обозначенной игровой площадки. Тот, в кого попали, сразу берет мяч и становится одним из водящих.

Игра «Живая мишень».

Дети делятся на 3 команды. Перед каждой командой выставляется скамейка для бега, в ее конце кладутся 5 маленьких мячей. В конце зала ставится корзинка для мячей. Первые номера пробегают по скамейке, после чего бросают мячи в корзинку. Когда они это сделают, им надо скорее бежать к корзинке и вывалить все мячи на прежнее место. Но корзинку они оставляют у себя в руках

и отбегают на то место, где стояла корзинка. Затем включаются в игру следующие номера. А первые номера перемещаются с корзинкой, помогая мячам в них попасть.

Правила. Начинать эстафету по сигналу. Вываливать мячи только в том месте, где они лежали. Передавать эстафету касанием ладони впереди стоящего игрока, который, в свою очередь, должен заранее вытянуть вправо руку.

Вариант. Дети проходят по скамейке боком. Ребенок с корзинкой в руках стоит в очерченном кругу, за который нельзя выходить, пока не будут брошены все 5 мячей. После чего он возвращается к своей команде, а на его место встает следующий игрок.

Игра «Задержи мяч».

Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если это ему удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Вариант. Назначаются 2-3 защитника.

Игра «Закати мяч».

Из строительного материала (можно использовать модули) выкладывают на полу фигуры в виде ворот. Дети делятся на команды по числу ворот, каждому дается по мячику. Дети по очереди катят свои мячики в ворота с расстояния 2-3 м. Когда они выполняют задание, подсчитывается количество мячей, попавших в фигуры. Выигрывает команда, закатившая в ворота большее число мячей. После этого мячи собирают, и игра повторяется.

Правила. Нельзя выходить за линию старта. Кто прокатил свой мяч, встает в конец колонны.

Вариант. Вместо резиновых мячей детям даются целлулоидные мячи от настольного тенниса весом до 2,5 г и диаметром до 3,83 см.

Игра «Игра в большой мяч».

Играющие становятся в круг, лицом в центр, и берутся за руки. Водящий с мячом находится в центре круга. Его задача - постараться выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим.

Правила. Ведущему нельзя брать в руки мяч в течение всей игры. Во время игры мяч не должен подниматься выше колен играющих. Ведущий должен вести мяч плавно, не делая сильных ударов по ногам игроков.

Вариант. Играющие поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг.

Игра «Капитан - в середину».

Участники делятся на две-три команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан с мячом в руках. По общему сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч, передает его второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра повторяется. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

Правила. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжать игру.

Вариант. Передача мяча выполняется тем способом, который покажет капитан (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой).

Игра «Картошка горячая».

Выбирается водящий. Роль картошки выполняет небольшой мячик. Дети встают в круг, лицом к середине круга. В центре круга встает водящий, который бросает кому-то из игроков мячик и тут же закрывает глаза. Игроки начинают перебрасывать мяч по кругу из рук в руки друг другу. Внезапно водящий громко говорит: «Картошка горячая!» и открывает глаза. Тот игрок, который в данный момент оказался стоящим с «картошкой» - мячом в руке, на время выбывает из игры. Победителем становится тот, кто сумеет последним остаться без «картошки».

Правила. Перебрасывать мяч друг другу как можно быстрее, стремясь словно поскорее избавиться от мяча. Водящий не должен открывать глаза, пока не произнесет свои слова.

Игра «Кенгуру».

Участники распределяются на команды. Капитаны начинают эстафету. От линии старта, с зажатым между ног мячом прыжками продвигаются к линии финиша (расстояние 3 м). У финиша берут мяч в руки и бегом возвращаются к своей команде. В эстафету включается следующий игрок. Побеждает та команда, участники которой быстрее выполнят задание.

Правила. При прыжках мяч не поддерживать руками. Мяч передавать следующему игроку с правой или с левой стороны.

Вариант. На пути к финишу нужно обойти прыжками два модуля.

Игра «Конное поло».

На площадке длиной 8 м проводят стартовую и финишную линии. В середине площадки на расстоянии 1 м друг от друга чертят 3 круга диаметром 40-50 см. Между стартовой и финишной линиями вдоль этого круга с обеих сторон на расстоянии 1-1,5 м проводят линии метания.

Игроки делятся на две команды, по 5-6 человек в каждой, и строятся в колонны у стартовой линии. Команды играют поочередно, у каждого игрока мяч малого размера. Игрок первой команды по сигналу скачет на лошади (палке с изображением головы лошади) вдоль линии метания и на ходу старается попасть мячом в один из начерченных кругов, после чего скачет до линии финиша и останавливается за ней. Игру продолжает второй игрок первой команды и т.д., пока все игроки не выстроятся в колонну за финишной линией. Затем в игру поочередно вступают игроки второй команды. При повторении игры всадники скачут в обратном направлении и вновь выстраиваются за стартовой линией. Каждое попадание в круг дает команде одно очко.

Игра «Конно-спортивная игра».

В середине площадки длиной 12м ставится стойка высотой 1 - 1,5 м с подставкой, на которую сверху помещают мяч большого размера. От стойки на расстоянии 2-3 м проводится линия метания.

Игроки делятся на две команды по 6-8 человек и располагаются шеренгами у стартовых линий, начерченных по обоим концам площадки. Всадники сидят верхом на лошадях, у каждого в руках мяч малого размера. Игрок первой команды скачет к линии метания, стараясь попасть мячом в большой мяч, помещенный на подставку стойки, после чего возвращается на свое место. В игру вступает первый игрок из второй команды и т.д. Каждый мяч, попавший в цель, дает команде одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры. Переступать за линию метания запрещается. Игроки команд вступают в игру поочередно.

Вариант игры. Проведение игры на время. В этом случае команды играют поочередно и побеждает та из них, которая в течение определенного времени наберет большее количество очков.

Игра «Круговая лапта».

Игроки делятся на две команды. Одна выходит в середину площадки, игроки другой стоят по ее краям или по кругу. Они бросают мяч, стараясь осалить игроков первой команды, те увертываются от мяча. В кого мяч попал, тот выходит из игры. Когда всех выбьют из круга, команды меняются местами. Побеждает команда,

которая сумеет выбить «противника» из круга меньшим количеством бросков.

Правила. Нападающим нельзя заходить в круг. Бросать мяч только в ноги и только по сигналу. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

Вариант. Девочки играют против мальчиков.

Игра «Кто дальше».

Проводятся несколько линий параллельно стене (на расстоянии 30 см от другой). Дети встают перед ближней к стене линией, бросают мяч о стену, ловят его и отходят за следующую линию. Постепенно отступая от стены все дальше, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

Правила. Бросать мяч двумя руками удобным способом (снизу или от груди), не заступая за линию у которой стоишь. Проигрывает тот, кто не поймал мяч или заступил за линию.

Вариант. Бросив мяч о стену необходимо два раза хлопнуть в ладоши, а затем его поймать.

Игра «Кто обгонит».

На одной стороне площадки дети стоят в шеренге с мячом в руках. По команде «марш!», идут, ударяя мячом об пол одной рукой, на противоположную сторону площадки (расстояние 8-10м). Побеждает тот, кто не уронив мяч, дойдет первым.

Правила. По команде начинать ходьбу быстрым шагом к противоположной стороне площадки. Потерявший мяч сразу отходит на край площадки.

Вариант. По сигналу дети бегут, ударяя мячом одной рукой.

Игра «Лапта».

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта - круглая палка (длиной 60 см; ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой - кон. Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, - тогда за линию кона бегут два игрока.

Правила. Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросить в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймал мяч, то его бросает тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймал его налету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

Игра «Лови, убегай».

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает мяч ребенку, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Когда воспитатель бросает мяч вверх, то все убегают в заранее условленное место. Воспитатель старается попасть в убегающих. После этого все снова встают в круг.

Вариант. Убегая, дети перепрыгивают неширокую канавку; проползают через натянутую веревку.

Игра «Лягушка на охоте».

Участвуют 3 команды. Первые номера по сигналу начинают движение к финишу, прыгая на двух ногах (от старта до финиша 3 м). Допрыгав до поворотной отметки, останавливаются, поворачиваются лицом к команде. Участники под номером 2 каждой команды бросают своей «лягушке» мяч - «комара». «Лягушка» должна поймать добычу и вернуться с ней домой (бегом). Отдает мяч ребенку под третьим номером, а второй номер начинает прыжки.

Правила. Начинать прыжки по сигналу. Следующий участник вступает в игру только после того, как «лягушка», возвращаясь к своей команде, пересечет линию старта.

Вариант. «Лягушка» на своем пути перепрыгивает 5-6 предметов, расположенных поочередно (высота предметов 15 см).

Игра «Ловишки с мячом».

Стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз-два-три - мяч скорей бери. 4-5-6 - вот он, вот он здесь. 7-8-9 - бросай, кто умеет». Тот, у кого на последнее слово оказался мяч, говорит «Я», выходит в середину круга и бросает мяч, стараясь осалить убегающих детей. По команде «стоп!», игра заканчивается, считают детей, в которых ловишка попал мячом, затем игра продолжается снова.

Правила. Передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов, бросать мяч в голову запрещено.

Вариант. В кругу дети стоят на коленях; сидят. В игру включить 2-3 мяча, тогда будет 2-3 ловишки с мячом.

Игра «Мельница».

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т.д. по кругу.

Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Игра «Мяч на полу».

Перед каждой командой расставляют по 4-5кеглей на расстоянии 2 м одна от другой. Стоящие первыми из каждой команды ползут на четвереньках, огибая кегли и толкая перед собой набивной мяч до второй линии. Встают, берут мяч в руки. Возвращаются бегом, не огибая кегли, передают мяч следующим участникам из своей команды.

Правила. Если мяч откатился, и его можно достать рукой то участник продолжает свой путь. А если мяч укатился далеко, ребенок встает, идет за мячом и начинает свой путь сначала.

Вариант. Дети по прямой ползут на животе по-пластунски, толкая перед собой мяч головой.

Игра «Мяч под планкой».

На игровой площадке устанавливается на стойках планка на высоте 50 см, на расстоянии 3 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

Вариант. Планку устанавливают на высоте 40 см, а линии от нее проводят на расстоянии 4, 5, а затем 6 м.

Игра «Мячик кверху».

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!»

Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим.

Правила. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова: «Стой!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегающие от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

Игра «Наказание».

Игроки становятся в круг и перебрасывают большой мяч друг другу. Тот, кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч в следующем броске, то наказание снимается.

Если же он опять пропустил мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке игрок опускается на оба колена. При четвертой ошибке игрок выбывает из круга.

Правила. Мяч не задерживать и бросать разным детям. Мяч бросать в руки.

Игра «Найди мяч».

Играющие стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают маленький мяч за спиной. Водящий старается найти, у кого находится мяч: предлагает показать руки. Тот, к кому обратился водящий, сразу протягивает вперед руки. Тот, у кого оказался в руках мяч или кто его уронил, считается проигравшим.

Правила. Мяч не задерживать. К кому водящий обратился, сразу протягивает две руки. У кого оказался мяч, или кто его уронил, встает на место водящего.

Вариант. Дети передают 2-3 мяча по кругу.

Игра «Найди пару».

У каждого второго играющего в руках мяч. Играющие разбегаются по всей площадке, на сигнал «В пары!» находят каждый себе пару так, чтобы у одного был мяч, а у другого его не было. Дети начинают бросать друг другу мяч. По сигналу «Побежали!» снова бегут по одному.

Вариант. Каждый раз находить новую пару; стараться придумать разные действия с мячом.

Игра «Наша Таня».

За чертой - река, вдоль которой на расстоянии шага лежат большие резиновые мячи. На расстоянии 10 м от реки чертится другая линия, за которой садят куклу. Вдоль линии выстраиваются играющие. На слова:

Уронила в речку мячик

Тише Танечка, не плач.

Мы достанем с речки мяч

-дети идут к реке и пытаются достать мяч. Затем бегут к кукле. Кто первым принесет ей мяч, тот выиграл.

Правила: доставать мяч не переступая черты, не сгибая ноги в коленях.

Вариант. Использовать мячи меньших размеров. «Замри». Дети выполняют разнообразные действия с мячом (подбрасывают и ловят мяч, отбивают об пол или о стену разными доступными способами), по сигналу «Замри!» прекращают движения и стоят неподвижно. Выигрывает тот, кто дольше простоял в неподвижной позе.

Игра «Не давай мяч».

Все, кроме водящего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасывают друг другу мяч. Его пытается перехватить водящий. Если ему это удастся, он, не сходя с места, быстро бросает мяч в любого игрока. Ребенок, в которого попал мяч, меняется местами с водящим.

Правила. Все играющие кроме водящего стоят на месте. Как только мяч оказался у водящего, дети бегут в разные стороны. Мяч бросать ниже пояса.

Вариант. В игру вводится два мяча и два водящих. Дети стоят на месте увертываясь от мяча: подпрыгивая, наклоняясь и т.д.

Игра «Не оступись».

Соревнуются три команды. Представители каждой команды, держа большой мяч в двух руках, начинают двигаться вперед, прыгая на двух ногах. Остальные игроки бегут рядом. Как только один из игроков оступился или выронил мяч, его сменяет партнер из команды. Цепочка оказывается длиннее у команды, игроки которой более выносливы и координированы.

Правила. Дети, должны бежать позади прыгающего с мячом. Ребенок, который оступился или выронил мяч временно выходит из игры.

Вариант. Дети прыгают боком; на одной ноге; в паре с товарищем, держа один мяч.

Игра «Одноногие футболисты».

Дети делятся на две команды с равным числом игроков, для каждой команды определяются ворота, в которые должны забить мяч их противники. Но дальше начинается самое интересное. Игроки делятся попарно, и у них связываются вместе по одной ноге. Получается, что двое игроков имеют в своем распоряжении три ноги - две обычные, а одну - двойную - связанную.

Поэтому им приходится играть в футбол в таком неудобном положении, пиная мяч сразу двумя ногами. Площадка для такой игры должна быть мягкой, лучше всего засыпанной песком. Из-за трудностей передвижения, так как играющие вынуждены передвигаться только подскоками, игровой тайм продолжается не более 5 минут с перерывами между таймами до 3 минут. Проводить не более трех таймов.

Игра «Палочка - выручалочка».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренгу друг против друга на расстоянии 8 - 10 м. В середине площадки чертится круг, в котором на камень кладется доска (длиной 50 см, шириной 30 см), а на доску – 12 палочек. По жребию одна из команд получает право начать игру. Один игрок этой команды подходит к доске и с расстояния 1 — 1,5 м бросает мяч в доску так, чтобы палочки разлетелись в разные стороны. Пока вторая команда бежит за мячом, первая команда, бросившая мяч, должна быстро собрать палочки на доску. Если первая команда успеет собрать палочки до того, пока вторая команда принесет мяч, то она считается выигравшей. Если же вторая команда принесет мяч и осалит им игрока первой команды, то выигрывает вторая команда.

Правила. Если начинающий игру промахнулся, палочки не разлетелись, то право начать игру передается другой команде. Команда, начавшая игру, может продолжить ее, если игрокам удастся быстро собрать и положить палочки.

Вариант. На расстоянии 15 м от круга чертится ограничительная линия за которой «дом» команды, собирающей палочки. Эта команда, собрав палочки, должна быстро убежать в свой дом.

Игра «Передай мяч».

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч над головой. Последний, стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена.

Правила. Начинать игру по сигналу. Как только ведущий вновь окажется первым, он поднимает мяч над головой.

Вариант. Передача мяча происходит а) справа (или слева); б) внизу между ног; в) в положении сидя на полу или скамейке.

Игра «Перекасти мяч на парашюте».

Дети стоя держатся за поручни (петли из ткани у краев парашюта) двумя руками, натягивая «парашют», и перекачивая надувной мяч с одной секции на другую, стараясь его не уронить с «парашюта». Можно организовать две команды. У какой команды быстрее упадет мяч на пол, та и проиграла.

Правила. Перекачивая мяч, можно присаживаться, вставать на носочки и делать другие удобные движения, за исключением встряхивания парашюта.

Вариант. Каждый ребенок держит парашют только одной рукой. Дети перекачивают сразу два мяча.

Игра «Пингвины».

Дети делятся на две или несколько команд, каждая команда получает набивной мяч. Игроки строятся в колонну. Взрослый указывает, до какого места надо донести мяч, а потом вернуться с ним обратно и передать мяч следующему игроку своей команды. Взрослый просит вспомнить, как выглядят пингвины, какая у них походка. После чего объясняет условия игры - «превратиться» в пингвина и перенести мяч.

Правила. Переносить мяч следует, зажав его между ногами. Идти следует на не сгибающихся ногах вперевалку, переставляя ноги по очереди. Если у игрока мяч выпал и даже укатился, то игрок должен догнать его, поднять и снова продолжать свой путь.

Вариант. Идут сразу два пингвина друг за другом, второй держит первого за пояс. У каждого игрока мяч между ног.

Игра «Положи на место».

Держа большой мяч за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе, должен присесть, положить мяч на землю и встать, сохраняя равновесие.

Правила. Мячом нужно коснуться земли. Победителем считается тот, кто не только положит мяч, но и сохраняя равновесие встанет. *Вариант.* Использовать мяч меньшего размера.

Игра «Попробуй, отними».

Двое детей стоят друг против друга, обхватив руками набивной мяч. По команде ведущего каждый старается отнять мяч у «соперника». Побеждает тот, кому удастся забрать мяч.

Правила. Мяч держать на уровне его полосы, т.е. не захватывать полностью руками. Тот, у кого соскользнут руки от мяча, считается проигравшим.

Вариант. Каждый ребенок стоит на своем островке и за его пределы выходить нельзя.

Игра «Попробуй - подними».

Ребенок встает спиной к мячу так, чтобы он остался за спиной на расстоянии длины стопы. Присев, он должен дотянуться до мяча, взяться за него двумя руками и, не переступая ногами, удерживая равновесие, попытаться встать вместе с мячом. Победит тот, кому удастся выполнить задание с одной попытки.

Вариант. Использовать мяч меньшего размера; отодвинуть мяч немного дальше, чем в первом варианте.

Игра «Прокати мяч с горки».

Дети стоят друг за другом перед наклонным бумам. Каждый ребенок скатывает целлулоидный мяч, быстро бежит за ним, берет в руки, и, подбежав к первому в колонне, передает тому мяч, а сам встает в конце колонны. Выигрывает тот, кто меньшее количество рас пропустит мяч.

Правила. При скатывании мяча стоять точно на против бума. Мяч передавать следующему игроку прямо в руки.

Вариант. Перед скатыванием мяча каждый ребенок должен его подбросить вверх и поймать

Игра «Рывок с мячом». «Пропеллер Карлсона».

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за этим мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Правила. Дети стоят друг за другом в двух колоннах. Дети под названным номером выбегают с внешней стороны колонн.

Вариант. Перед каждой колонной на расстоянии 1 м стоит дуга через которую нужно проползти и затем побежать за мячом.

Игра «Собачка».

Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 4 м друг от друга и перебрасывают мяч разными способами.

Третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если ему это удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Правила. Мяч не задерживать, во втором варианте - мяч нельзя передавать рядом стоящему.

Вариант. Игра: «Паутина». Подгруппа детей встает в круг и перебрасывает мяч друг другу (плетет паутину). Водящий «муха» в кругу пытается поймать мяч - «вырваться из паутины».

Игра «Статуи».

Все игроки становятся в круг на некотором расстоянии друг от друга и перебрасывают большой мяч своему соседу справа. Постепенно ускоряется темп передачи мяча. Если игрок не сумел поймать мяч, то он замирает в той позе, в какой он находился, когда мяч коснулся земли. Но игра не прерывается - снова игроки продолжают перекидывать мяч друг другу. При этом у замерших игроков получаются самые различные позы: один стоит с вытянутыми вверх руками, другой - наклонившись вперед, чтобы постараться поймать мяч и т.д. В этих позах игроки остаются до тех пор, пока в игре не остается один последний игрок - победитель. Ему - то и предоставляется право «спасти» всех остальных. Для этого он должен 10 раз подбросить мяч вверх и поймать его. После чего все «замершие статуи» оживают и игра начинается сначала.

Правила. Мяч бросать рядом стоящему, не пропуская ни одного ребенка. Превращаться в «статую» нужно сразу после того, как мяч коснется земли. Статуи стоят неподвижно пока их не спасут.

Вариант. В игру вводится два мяча меньшего размера.

Игра «Стой!»

(развитие статической выносливости). Дети стоят в кругу. Воспитатель называет имя одного ребенка и подбрасывает мяч (большой). Названный ребенок бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!» Все играющие принимают неподвижные позы.

Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч может подпрыгивать, приседать, увертываться, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а все разбегаются. И игра начинается снова. Осаленный же становится новым водящим.

Правила. Разбегаться можно только после того, как будет произнесено имя одного ребенка. За пределы обозначенных границ площадки выбегать убегающим нельзя.

Вариант. Использовать в играх мячи разных размеров, постепенно уменьшая их размер.

Игра «Стрелок».

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10м друг от друга. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок - стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком.

Правила. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку.

Вариант. Назначаются два стрелка; расстояние между линиями удлиняется до 15 м.

Игра «Сумей удержать».

Дети распределяются по парам.

Определяется расстояние до финиша. Прижимая мяч головой, один с правой стороны, а другой - с левой, бегут от старта до финиша. Чья пара добежит быстрее, та и победила.

Правила. Начинать бег по сигналу. Если мяч выскочил, догнать его, вернуться на то место, где он был утерян, и продолжать бег.

Варианты игры. Та же игра, только дети бегут тройками и у них 2 мяча. Можно проводить игру в виде эстафеты.

Игра «Цап - царап».

Дети садятся на стулья в круг или стоят

каждый в своем начерченном кругу (на улице); на коврике (в группе). В центре становится водящий с мячом. Водящий бросает мяч одному из детей. Если он при этом произносит слово «цап», то ловящий должен передать мяч соседу слева. Если же при броске прозвучало «царап», нужно передать мяч соседу справа. Тот, кто ошибается, сменяет ведущего.

Предварительная беседа. Перед игрой уточнить, кто будет у каждого ребенка соседом справа, а кто - слева.

Правила. Тот, кому бросил водящий мяч, должен быстро передать его соседу. В противном случае, он также становится водящим. Ребенок, которому передал сосед мяч, возвращает его ведущему. Мяч бросать разным детям.

Вариант. Когда водящему надоест бросать мяч, то он кладет его на землю и произносит: «Цап-царап». Тогда все тотчас должны поменяться местами, а водящий в это время старается быстро занять освободившийся стул (круг; коврик).

Игра «Шмель».

Несколько детей сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к центру, у одного из них мяч. По сигналу ребенок перекатывает мяч по полу внутри круга любому игроку. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Тот, чьих ног коснется мяч, быстро разворачивается спиной к центру круга. Игра продолжается до тех пор, пока не осаленным останется только один ребенок - он и выигрывает.

Правила. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Вариант. Дети садятся ближе друг к другу, тем самым круг становится меньше.

Игра «Футбол раков».

Для проведения этой игры дети тренируются в передвижении по рачьи. Для этого игроки учатся двигаться, опираясь на ноги, согнутые в коленях, и руки, которые отведены назад через подмышки (а не через плечи). Такая поза игрока называется «упор лежа сзади». Эта игра требует значительной физической нагрузки, поэтому продолжительность ее в первое время следует ограничивать.

Водящий, стоящий на одной из сторон площадки, ударом мяча старается попасть в одного из раков. Но раки имеют право убегать от нацелившегося в них мяча или защищаться от попадания в них мячом, отбивая мяч ногами. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если же водящий промахнулся или попал игроку в ногу, то игроки-раки получают мяч в свое распоряжение и начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в соответствующей позе по площадке. А водящий начинает охоту за мячом. Когда ему удастся отнять мяч у раков, он снова кидает его в кого-то из раков.

Игра «Ящерица».

Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, другая остается за кругом с волейбольными мячами. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс. По сигналу игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры, через 5 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за определенное количество времени выбьет больше игроков.

Правила. Держать друг друга только за пояс. «Ящерица» не должна выходить из обозначенного круга. Игроки, которые образуют круг, бросают мяч только ниже пояса. Выбитый игрок сразу покидает «ящерицу».

Вариант. В круге расставляются мягкие модули. «Ящерица» должна так увертываться от мяча, чтобы их не сбить. Тот игрок, который собьет модуль, покидает «ящерицу».