



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для воспитателей на тему:

«Подвижные игры с мячом как средство развития ловкости у старших дошкольников на прогулке»

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, создается фундамент для развития физических качеств. Уровень развития физических качеств детей определяется тем, как развиты у них в конкретном возрасте те или иные психофизические качества. К наиболее доступным и предпочтительным из них для дошкольного возраста относится развитие ловкости. Ловкость – это комплексное психофизическое качество человека. Уровень его развития определяется степенью развития психомоторных способностей и свидетельствует о завершении этапа овладения ребёнком движениями, что позволяет рационально использовать их в повседневной жизни.

Подвижные игры с мячом, являются эффективным средством для развития телесной и ручной ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Помимо того, у каждой игры есть правила, значит, ребенок учится их принимать и соблюдать. У него формируется правильное отношение к соперничеству, умение достойно побеждать, проигрывать, а также работать в команде.

Зебра

Цель игры: развить у детей навыки движений, координацию движений, а также цепкость пальцев и ловкость.

Необходимое оборудование: резиновый мячик.

Ход игры. Суть игры «Зебра» состоит в том, чтобы бросать мяч в стену и ловить его (стена, естественно, должна быть пустой и без окон). Прежде всего нужно начертить «зебру»: отступив 1 шаг от стены, провести на полу линию. Отступив шаг от первой линии, начертить вторую и т. д. Количество линий зависит от возраста детей: чем старше ребенок, тем больше может быть расстояние между стеной и самой удаленной от нее линией.

Игра начинается. Первый игрок становится на линию, которая ближе всего к стене. Бросив мяч в стену, игрок ловит его. Если ему это удалось, он делает шаг назад и становится на вторую линию. Вновь бросает мяч в стену, ловит его и в случае удачи делает еще один шаг назад. Игра продолжается до тех пор, пока ее участник не пройдет таким образом все линии. Если ребенок не смог поймать мяч, то ему придется уступить место следующему игроку.

Правила можно корректировать, сообразуясь с возрастом и возможностями участников игры. Можно, например, допускать, чтобы ребенок, ловя мяч, делал шаг (но не больше) вперед или

в сторону. Можно также позволять, чтобы ребенок бросал мяч не непосредственно в стену, а о пол: мяч, таким образом, коснется стены уже после отскока от пола.

Примечание. Правила игры можно и усложнить — мяч можно бросать не в стену, а в какую-то определенную цель, например, в корзину для бумаг.

Мельница

Цель игры: развить у детей точность и быстроту движений.

Необходимое оборудование: резиновый мяч.

Ход игры. Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Катапульта

Цель игры: развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.

Необходимое оборудование: резиновый мяч. Кроме того, для игры потребуется специальное приспособление. На площадке для игр роется небольшая ямка (глубина ее немного превышает диаметр мяча). Поперек ямки кладется палочка, на которой устанавливается небольшая доска с прибитой к ней на одном конце планкой. Доска кладется поперек палочки (на манер качелей) так, что конец с планкой оказывается в ямке. Второй конец доски выходит за пределы ямки. На доску в ямку кладется мяч.

Ход игры (одновременно в ней может участвовать 10—15 человек). Игроки становятся в круг, центром которого является ямка с мячом. Ведущий (он определяется считалкой) подходит к ямке и быстро и резко наступает ногой на верхний край доски. Доска срывается, как катапульта: мяч вылетает из ямки. Все игроки, кроме ведущего, стараются поймать (не отбить!) мяч. Тот, кому это удастся, становится на место ведущего: теперь очередь выбивать мяч из ямки за ним. Ведущий же уходит к остальным игрокам. Если же никому из игроков не удалось поймать мяч, ведущий получает право выбивать его из ямки еще раз. **Примечание.** Толкать друг друга во время ловли мяча игрокам строго запрещается.

Выбей мяч

Цель игры: развить у детей четкость и правильность движений. Игра способствует выработке и закреплению у детей навыков прыгания и точного кидания мяча.

Необходимое оборудование: легкий (резиновый или волейбольный) мяч.

Ход игры. Среди игроков (всего в игре участвуют 8—10 человек) выбирается водящий. Игроки становятся в круг (лицом к центру круга), водящий выходит в середину. Чтобы не мешать друг другу, игроки должны разойтись на расстояние вытянутых рук. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь бросить его повыше, а водящий, стоя в центре круга, пытается дотронуться до мяча. Прикасаться к мячу он имеет право и тогда, когда мяч летит, и когда он находится в руках кого-то из игроков. Также «осаливать» мяч водящий может и в тех случаях, когда кто-то из игроков упустил его и он (мяч) оказался на земле.

Если водящему удалось поймать мяч, то он встает в круг к другим игрокам, а новым водящим становится тот, кто неудачно бросил или упустил мяч.

Примечание. В игре могут принимать участие и дети старшего возраста. В этом случае игру можно усложнить (например, поставить условие, что водящий должен не дотрагиваться до мяча, а ловить его, причем только тогда, когда мяч находится в полете). А можно по-прежнему позволять водящему только касаться мяча, но, к примеру, запрещать это делать в тех случаях, когда мяч находится в руках кого-то из игроков.

Мяч с поворотом

Цель игры: развить у детей быстроту и ловкость движений.

Необходимое оборудование: резиновый мяч.

Ход игры (в ней может последовательно принимать участие произвольное количество игроков). Игроки становятся друг за другом напротив стены (разумеется, без окон) на расстоянии 1 — 1,5 м. Первый игрок держит в руках мяч. Задача игрока — кинуть мяч так, чтобы он отскочил от стены, и поймать его. Вроде бы все просто, но трудность в том, что, пока мяч отлетает от стены, игрок должен успеть выполнить поворот кругом на месте и хлопнуть в ладоши, а только потом успеть поймать мяч. Если ему это удастся, то он передает мяч стоящему за ним игроку, а сам идет в «хвост» цепочки игроков, если же нет, то выбывает из игры. Играть можно до тех пор, пока не останется один самый ловкий игрок или пока играть попросту не наскучит.

Примечание. Задания игры можно разнообразить. Например, можно мяч не ловить, а перепрыгивать через него в тот момент, когда он будет отлетать от стены. Можно и ловить мяч, но при этом не поворачиваться кругом, а, например, успевать три раза подпрыгнуть на одной ноге и т. д. В этом случае одно и то же задание выполняет вся цепочка игроков, а затем задание меняется и также последовательно выполняется всеми.

Раз – хлопок, два – хлопок

Цель игры: развить у детей точность и быстроту движений, закрепить навыки игры с мячом.

Необходимое оборудование: легкий мяч. Лучше, если это будет небольшой резиновый мячик.

Ход игры (игроков может быть один и более). Игрок подкидывает мяч вверх, после чего ловит его, успевая перед этим хлопнуть в ладоши. Далее он снова подбрасывает мяч и ловит его, стараясь успеть хлопнуть в ладоши дважды. Так с каждым подкидыванием мяча количество хлопков постепенно увеличивается на один и в общей сложности доходит до десяти.

Игрок, которому удалось подкинуть мяч, сделать соответствующее количество хлопков в ладоши и поймать его, считается победителем. Тот, кому это не удалось, временно выходит из игры и ждет, когда свои силы попробуют остальные игроки. После этого он имеет право вернуться в игру и начать с того момента, который в прошлый раз закончился неудачей.

Катаем колобок

Цель игры: развить у детей ловкость движений и быструю реакцию. Игра отлично тренирует кисти рук.

Необходимое оборудование: большой резиновый мяч.

Ход игры (в нее можно играть всей группой). Игроки усаживаются в круг лицом к его центру, скрестив ноги по-турецки. Одному из играющих достается мяч. Суть игры состоит в том, что игроки должны катать друг другу мяч (откатывать мяч можно по направлению к любому игроку). Каждый, к кому катится мяч, должен быстрым движением кисти руки откатить его от себя, не дав ему приблизиться к ногам. Если мяч коснется ног какого-то игрока, то тот должен будет либо выйти из игры, либо заплатить фант — спеть, станцевать или прочитать стихотворение.

Мальчики и девочки

Цель игры: развить у детей навыки, связанные с быстротой и точностью движений. Игра учит детей работать в команде и способствует выработке выносливости.

Необходимое оборудование: большой резиновый мяч.

Ход игры. В игре участвуют две команды с равным количеством участников. Первая команда состоит только из девочек, вторая — только из мальчиков. Команды располагаются на площадке или в спортивном зале. Ведущий (взрослый) становится в центр площадки, подбрасывает мяч и быстро уходит с игрового поля. Игроки должны моментально отреагировать на этот бросок. Задача игроков — поймать мяч и отдать его своей команде. Если удача «улыбнется» девочкам, то они непременно постараются удержать мяч у себя как можно дольше. Они будут перебрасывать мяч друг другу, а мальчики в это время попробуют его «увести». Если им это удастся, то мячик перейдет в их команду, и тогда уже им придется защищать его от девочек. Непременное условие игры состоит в том, что мяч не может надолго задерживаться в руках у игрока: он должен быстро либо передать, либо перебросить мяч другому игроку своей команды. При этом касаться руками рук другого игрока при передаче мяча запрещается. Играть можно, пока не надоест, или на рекорд: побеждает та команда, которой удалось удержать у себя мяч в течение более долгого времени.

Челночок

Цель игры: развить у детей точность движений, закрепить навыки игр с мячом.

Необходимое оборудование: легкий мяч (резиновый или набивной).

Ход игры. Игроки (всего человек 10—16) делятся на две равные команды. Обе команды строятся в линию на расстоянии 1,5—2 м друг от друга (расстояние зависит от возраста, возможностей и способностей игроков: чем дети старше, тем больше должно быть расстояние между двумя командами). Стоя лицом друг к другу, дети начинают игру. Суть ее сводится к простому перебрасыванию мяча от команды к команде. Делается это следующим образом. Первый игрок команды перекидывает мяч игроку напротив (из команды противника). Тот должен поймать мяч и перебросить его обратно, но уже не первому игроку, а стоящему рядом с ним. Тот, в свою очередь, снова передает мяч в команду напротив — следующему игроку, и т. д. Таким образом мяч перебрасывается от команды к команде, причем бросающие его последовательно меняются. Поэтому, собственно, игра и получила название «Челночок»: это приспособление на ткацком станке, которое снует туда-сюда, помогая ткать.

Мяч перебрасывается от команды к команде до конца ряда, после чего перебрасывание начинается в обратном направлении по тому же принципу.

Если играющий нечаянно выпускает мяч из рук или если ему не удастся поймать мяч, то он становится пленником команды противников. Побеждает та команда, в которой к концу игры оказалось большее количество игроков, то есть та команда, где совершалось меньше всего промахов.

Стрельба по мишени

Цель игры: развить у детей ловкость, внимание и меткость движений. Игра делает детей более сильными.

Необходимое оборудование: волейбольный мяч, мягкие теннисные мячики по одному на каждого игрока.

Ход игры. Большой мяч устанавливается в центре площадки. В 7—10 шагах от него (расстояние зависит от возраста и физической подготовленности игроков) чертится линия. Игроки по очереди становятся на линию и бросают теннисный мячик, стараясь попасть им в большой мяч. При этом важно не только то, попал или не попал по мячу игрок, но и то, насколько далеко откатился большой мяч: чем дальше, тем более удачным считается бросок.

Примечание. Эту игру можно усложнить, и тогда она прекрасно подойдет не только для дошкольного возраста, но даже для среднего школьного. Например, игроки встают в круг, а ведущий (кто-то из взрослых или один из детей — по предварительной договоренности) бросает мяч повыше с тем расчетом, чтобы тот упал в середину круга. Пока мяч летит, игроки стараются сбить его теннисными мячиками. Выигрывает тот, кому это удастся. Естественно, «стрельба по движущейся мишени», пусть даже и такая «игрушечная», — дело непростое, и начинать осваивать игру лучше всего с первого варианта, при котором «мишень» (большой мяч) неподвижна.

Мяч в кругу

Цель игры: развить ловкость движений и быстроту реакции у детей. Игра закрепляет навыки владения мячом и способствует развитию координации движений.

Необходимое оборудование: волейбольный мяч.

Ход игры. Игроки (10—15 человек) становятся в круг лицом к его середине и кладут руки друг другу на плечи. Выбранный заранее среди игроков водящий становится в середину круга, положив к своим ногам мяч. Игра начинается. Основная задача водящего — ударом ноги выбить мяч из круга. Задача остальных игроков — не дать мячу уйти за пределы круга: они стараются отбить мяч назад к водящему. Расцеплять рук при этом игроки не имеют права. Если водящему удастся выбить мяч за пределы круга, то на его место становится пропустивший мяч игрок, а сам он занимает место в кругу.

Примечание. Засчитываются только те удары водящего, при которых мяч пролетает или прокатывается мимо ног игроков. В тех случаях, если водящий бьет по мячу слишком сильно и мяч пролетает над головами играющих, удар не засчитывается, и водящий повторяет попытку до тех пор, пока не сможет выбить мяч из круга по всем правилам игры.

Игра учит детей рассчитывать свободное пространство и соразмерять свои силы. Но взрослые обязательно должны убедиться в том, что рядом с играющими ребятами нет бьющихся, хрупких вещей (ваз, чашек и т. п.), иначе травм не избежать! Разумеется, правила безопасности следует соблюдать во время всех подвижных игр.

Невидимки

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции. Игра закрепляет навыки владения мячом и развивает внимание и интуицию.

Необходимое оборудование: несколько маленьких резиновых или теннисных мячей.

Ход игры. В игре принимают участие две команды игроков (по 8—10 человек). Игроки одной команды встают в круг (держаться за руки необязательно) лицом к его середине. Игроки второй команды остаются вне круга. Нескольким членам второй команды (троим-четверым игрокам) ведущий дает по мячу. Эти игроки перед началом игры должны незаметно назвать ведущему свой номер так, чтобы об этом не узнали игроки, стоящие в кругу.

Игра начинается: игроки первой команды ходят по кругу по часовой стрелке, а игроки второй — в противоположном направлении. Через некоторое время ведущий выкрикивает номер одного из игроков с мячом. Тот должен немедленно отреагировать: бросить мяч в одного из игроков в кругу, попытавшись его «осалить». Если ему это удастся, то игрок из первой команды покидает игру, если нет, то покинуть игру придется ему самому, незаметно передав при этом мяч другому игроку своей команды вместе со своим номером. Играют до «последнего игрока», то есть до тех пор, пока в какой-то из команд не останется один игрок.

Козел

Цель игры: развить у детей ловкость движений и хорошую реакцию. Игра совершенствует навыки прыгания и бросания мяча.

Необходимое оборудование: резиновый мяч средних размеров (можно использовать и волейбольный мяч).

Ход игры. Игроки (всего 6 — 7 человек) выстраиваются друг за другом напротив стены, проведя предварительно стартовую линию в 5—6 шагах от нее. Первый игрок берет мяч и бросает его в стену (кидать его надо повыше). В то время как мяч отскакивает от стены и летит вниз, игрок должен успеть перепрыгнуть через него, не задев. Если ему это удастся, он передает мяч следующему игроку, а сам уходит в конец очереди. Так по очереди игроки перепрыгивают через мяч. Если кому-то из игроков это не удастся, он выходит из игры. Побеждает самый ловкий игрок, который ни разу не допустил в игре промаха.

Примечание. В игру можно ввести дополнительные условия, несколько упрощающие ее. Например, если игрок не успел перепрыгнуть через мяч, пока тот летел вниз, отскочив от стены, он может сделать это в тот момент, когда мяч, ударившись о землю, отскочит от нее.

Перепрыгивать через мяч будет гораздо удобнее, если в прыжке раскидывать ноги, а не держать их вместе.

Выходить из игры всегда обидно, поэтому игрок, потерпевший неудачу, может просто пропустить свою очередь один раз, а затем вновь вернуться в игру. В этом случае играть можно до тех пор, пока это не надоест.

Бросок через плечо

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений, закрепить навыки бросания мяча. Несомненная польза от этой игры состоит в том, что она тренирует обе руки.

Необходимое оборудование: небольшой резиновый мячик. Размер мяча должен быть таким, чтобы его было удобно бросать и ловить одной рукой.

Ход игры. Это своеобразная игра-тренировка, в которую стоит играть по очереди. Игрок стоит, держа мячик в правой руке. Заведя правую руку за спину, игрок должен бросить мячик вперед через левое плечо и поймать его левой рукой. Если ему это удалось, то он может продолжить игру и на этот раз бросить мячик левой рукой через правое плечо и поймать его правой рукой, однако это получается далеко не сразу: как правило, скоординировать движения обеих рук в этой игре довольно трудно, и получается это не у всех. Если попытка игрока оказалась неудачной, он уступает мячик следующему игроку.

ПОГРУЗКА АРБУЗОВ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи.

Ход игры. Дети делятся на 2-3 команды. Игроки каждой образуют свой круг и становятся спиной к центру. В центре между тремя кругами кладется 12-14 набивных мячей. По сигналу капитаны команд, стоящие ближе всего к мячам, быстро берут по мячу и передают их своим игрокам в заранее указанном направлении. Мяч обошел круг и вернулся к капитану, тот кладет его в центр своего круга, сразу же берет второй мяч и снова передает его по кругу. Побеждает команда, которая успеет передать больше мячей. Вариант. Построение то же, но игроки сидят на полу, стоит только капитан. Он берет мяч и передает его игроку, сидящему слева. Тот передает мяч дальше и получает от капитана второй. Выигрывает команда, у которой окажется больше мячей.

СКВОЗЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ОБРУЧ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи, обручи.

Девочки каждой команды строятся в шеренгу и, взявшись руками за обручи на уровне плеч, образуют «забор». Мальчики становятся за общей линией старта попарно. У первой пары баскетбольный мяч. По сигналу игроки этой пары устремляются вперед (ведет мяч) с таким расчетом, чтобы; один из них находился с одной стороны „забора", другой — с противоположной. Передавая друг другу мяч сквозь каждый обруч, они продвигаются вперед. Добравшись до последнего обруча, они выполняют две передачи сквозь него, а затем таким же образом возвращаются назад, чтобы передать мяч очередной паре, которая выполняет то же самое. Если игрок не попадет мячом в обруч или мяч упадет на пол, следует повторить бросок и продолжить эстафету с места падения мяча.

БЕГ ПО ШПАЛАМ

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Игроки каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками - 1 м. У правого игрока в руках набивной мяч. По сигналу он передает мяч своему соседу по команде, а сам ложится на пол на живот, не сдвигая ног с того места, где он стоял. Участник, получив мяч, передает следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний участник, получив мяч, бежит с ним к правому игроку,

перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же как только игрок перепрыгнул через них. Прибежав, этот игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д. Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение. Методические указания. Участники не имеют права сокращать интервал между собой. Игроки после передачи мяча

КАРУСЕЛЬ

Место проведения: зал, площадка.

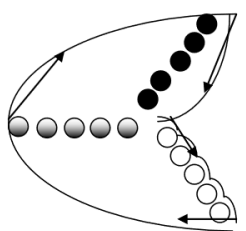
Инвентарь: мяч

Играющие делятся на 3-4 команды и строятся по радиусам круга, лицом к центру. У первых номеров, стоящих ближе к центру, в руках набивные мячи. По команде они передают мяч над головой вторым, вторые – третьим и т.д. Последний в колонне, получив мяч, бежит с ним по кругу, а в это время каждый член команды делает шаг назад. Закончив пробежку, игрок становится на место первого номера и передает мяч стоящему сзади. Побеждает команда, игроки которой первыми сделают перебежку и вернуться в первоначальное положение. В а р и а н т. Построение то же, но игроки сидят на полу

Выбей шар

1. *Цель:* Игра тренирует глазомер и ловкость, учит рассчитывать силу и направление удара.
2. *Количество участников:* 4 и более.

Инвентарь: четное количество мячей или шаров двух цветов. Отлично подойдут, например, шарики для сухого бассейна, сделанные из твердого гладкого пластика.



Ход игры: Что же напоминает эта масштабная уличная забава? Боулинг, керлинг, шахматы? На все три вида спорта она чем-то похожа! В игре участвуют две команды, как минимум по 2 игрока в каждой. Задача игроков – прокатывать свои шары и выбивать ими как можно больше шаров противника за пределы очерченных клеток.

Летучий мяч

Цель: Игра отлично развивает ловкость, быструю реакцию, а также лидерские качества – приучает каждого ребенка находиться в центре внимания. На заметку вожатым: испытайте такую подвижную игру с мячом в лагере, когда нужно будет перезнакомить отряд.

Количество участников: 10-12 и более.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Ход игры: Дети образуют круг, в центр которого выходит ведущий. Игроки начинают кидать друг другу мячик (чтобы ловить его, им разрешается выступать за пределы круга), а ведущий старается поймать или хотя бы осалить мяч рукой. Если ведущему это удастся, то он

присоединяется к остальным игрокам, а новым ведущим становится тот, кому бросили «проигравший» мяч.

Как же игра знакомит детей? Суть в том, что перед каждым броском игрок называет того, кому передает мяч. Имена запоминаются в два счета!

Можно ввести дополнительные правила:

— Как только мяч падает на землю, все, кроме ведущего, разбегаются, а последний как можно быстрее подбирает мячик и кричит «Стоп!» После этого сигнала игроки останавливаются, и ведущий старается осалить ближайшего из них мячом (стоя на том самом месте, где поднял мяч). В случае попадания задетый мячиком игрок идет водить, а в случае промаха все снова встают в круг продолжают игру.

- — Ведущий в кругу не перехватывает мяч, а наоборот – уворачивается от него (эта версия игры называется «Зайчик»).
- — Если участников в игре слишком много, то лучше поделить их на несколько кругов и на каждый круг выбрать своего ведущего.

Гонка мячей

- *Цель:* Игра развивает координацию движений, ловкость, внимание и хорошую реакцию.
- *Количество игроков:* 8-10 и чем больше, тем веселее.
- *Инвентарь:* два волейбольных мяча (лучше, чтобы они были яркие и разных цветов).

Ход игры: Все игроки встают одним кругом, но сразу же рассчитываются на первый-второй и образуют две команды. Получается, что члены одной команды стоят через одного, а с обеих сторон у каждого из них стоят соперники.

Вариант 1.

Обе команды выбирают ведущих, которые должны стоять в кругу друг напротив друга. Каждый ведущий получает мяч и по команде начинает перекидывать его по кругу участникам своей команды. А чтобы в процессе команды не перепутали свои мячи, один ведущий начинает бросать по часовой стрелке, в второй – против.

Если кто-то уронил мяч, то поднимает его, и игра продолжается. Другая команда при этом не прекращает играть. Объясните детям, что не нужно стоять на месте: чтобы не упустить мяч, можно сделать шаг в сторону или подпрыгнуть.

Побеждает та команда, которая первой вернула свой мяч ведущему.

Вариант 2.

- Ведущими становятся игроки с разными номерами, стоящие рядом. Они берут по мячу, в разных направлениях обегают круг (обязательно по внешней стороне), снова встают на свои места и только после этого перекидывают мячи следующим участникам своих команд.

Лови-бросай

1. *Цель:* научиться ловить мяч, не прижимая его к себе, и перекидывать его другому игроку, развить координацию, ловкость, реакцию, произвольное внимание.

2. *Количество игроков:* 1 и более (+ взрослый), игра подходит и для очень большой группы детей.
3. *Инвентарь:* детский мяч стандартного размера.

Ход игры: Дети образуют большой круг, внутрь которого встает взрослый-ведущий с мячом. Он по очереди бросает малышам мячик, а те бросают его обратно. Действия выполняются ритмично, в соответствии с текстом:

«Лови!» (бросок ведущего) «Бросай!» (бросок ребенка)

«Упасть не давай!» (ведущий переходит к следующему игроку)

Расстояние броска постепенно увеличивается: 1, 2 метра и дальше, если позволяет размер площадки. Усложнить задачу можно еще и по-другому: разбить игроков на пары или сделать одного из них новым ведущим.

- Рекомендуется проводить эту подвижную игру с мячом как разминку в детском саду в течение 30 секунд.

Шлёпанки

Цель: Подвижная игра с мячом быстро перезнакомит даже большую компанию: бросая мяч, участники называют друг друга по имени. Кроме того, в процессе игры дети тренируются ловить мячик одной рукой и ловко его набивать.

Количество участников: более 3 и чем больше, тем веселее.

Инвентарь: мяч стандартного размера, который хорошо прыгает.

Ход игры: Дети образуют круг, в центр которого встает ведущий с мячом. Он произносит имя кого-то из игроков и бросает ему мяч с отскоком об землю.

Названный игрок ловит мяч одной рукой (шлепает по нему ладонью) и тут же начинает его набивать.

Если ему удалось сделать условленное количество ударов (сколько именно, игроки договариваются заранее), то он бросает мяч обратно ведущему. Но если игрок упустил мяч, то сам становится ведущим.

Когда в игре участвует очень много человек, можно проводить ее в несколько мячей (и, соответственно, с несколькими ведущими).

Старый замок

Игра с таким сказочным названием просто не может быть скучной! Дети самого разного возраста играют в нее с увлечением, воображая себя волшебными рыцарями, прекрасными принцессами и могучими драконами.

- *Цель:* Игра тренирует реакцию, внимание, точность броска, а также помогает перезнакомить и сплотить большую компанию.
- *Количество участников:* 8-10 и чем больше, тем игра увлекательнее.
- *Инвентарь:* волейбольный мяч, 5 кеглей.

Ход игры: На игровой площадке чертят круг, внутри которого строится «замок» (стройматериалом служат детские кегли). Ведущий – защитник замка – выходит в центр. Все остальные игроки встают вокруг него и начинают перебрасывать друг другу мяч, выжидая момент, когда ведущий зазевается и можно будет метким ударом разрушить замок.

Ведущий старается быть постоянно начеку и оборонять постройку, отбивая мячик любыми способами. Но если замок все-таки был сокрушен, то бросавший мяч игрок становится новым ведущим.

Лови – не лови!

1. *Количество участников:* 8-10.
2. *Инвентарь:* волейбольный мяч.
3. *Ход игры:* Дети образуют круг, в центр которого выходит ведущий с мячом. Ведущий вразнобой бросает мячик игрокам и дает им команды:

«Лови!» – значит, мяч нужно поймать. «Не лови!» – вернуться от летящего мяча.

«Бросай!» – отбить мяч обратно ведущему.

Если игрок ошибся или просто зазевался и не выполнил команду, то он выходит из игры. Победа достается тому, кто остался последним.

Классические «Вышибалы».

Игроки делятся на 2 команды. На расстоянии 5-15 метров проводятся 2 черты (чем меньше возраст детей, тем ближе следует расположить линии). Одна команда, разделившись пополам, становится за линиями, другая идет в центр. Мяч находится в руках детей, которые стоят у черты – они будут выбивать мячом тех, кто в центре. Задача ведущей команды – попасть мячом в игроков в центре, а те, в свою очередь, должны вернуться от мяча. Если перед тем, как попасть в игрока, мяч коснется земли, игрок не считается выбитым, в противном случае он покидает круг. Если игроку в центре удалось поймать мяч, не успевший коснуться земли, он получает запасную «жизнь» (говорят, что он поймал «свечку»). В этом случае при ближайшем попадании в него мяча, он остается в кругу. Игрок может отдать «свечку» любому из выбитых игроков, и «спасенный» возвращается в круг. Последнему из «выживших» нужно столько раз вернуться от мяча, сколько ему лет, плюс один раз – за команду. Если ему это удалось, игра повторяется сначала, если его «выбили» — команды меняются местами. В финале «свечки» уже не действуют, «сгорают».

«Подвижная мишень». Игроки становятся по окружности, один встает в круг. Все бросают мяч друг-другу, стараясь попасть в ребенка, находящегося в центре. Если кому-то из подростков это удастся, он занимает место «выбитого», а тот встает на его место.

Салочки с мячом

Это те же «догонялки», только играющие спасаясь от погони, одновременно передают друг другу мячик. Главное – передать мяч тому, кого водящий вот-вот догонит, так как человека с мячом салить нельзя.

Воде приходится переключаться на другого игрока. Разрешается перехватывать мяч. Если он оказался в руках у водящего, то догонять всех теперь будет тот участник, по вине которого произошла потеря мяча.

Скороходы султана

В центре площадки выбирают почётное место. Из участников формируются две команды, это скороходы. «Султан» отделяется от остальных играющих и забрасывает мяч как можно дальше. В это время все скороходы, закрыв глаза, тихо стоят и слушают, куда упадёт мяч.

Услышав стук мяча о землю, они бегут его искать. Нашедший старается незаметно передать мячик игроку своей команды. Долго держать мяч в руках нельзя. Двигаясь к цели, его одновременно нужно перекидывать друг другу, не давая в руки соперников.

Побеждает группа, представитель которой первым принесёт «султану» мячик и положит его на почётное место.

Примечания: Скороходам нельзя подсматривать, поэтому стоит их поставить спиной к тому месту, куда «султан» кидает мяч. Разбегаться и искать снаряд можно только после его отскока.

Два человека (вышибалы) встают лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров. Остальные участники размещаются между ними. Вышибалы, перекидывая мяч один другому, должны попадать в тех, кто играет. Не сумевшие увернуться от снаряда, покидают игровое поле.

Попадание не засчитывается, если мяч сначала ударился о землю, а лишь затем прилетел в человека. Задача последнего оставшегося игрока – увернуться от броска столько раз, сколько ему лет, тогда игра считается выигранной.

Если последний не справляется со своей задачей, то первые выбывшие идут на место вышибал, игра продолжается.

Примечания: Мяч нужен не очень тяжелый (например, волейбольный), а если игроки совсем маленькие, лучше взять детский резиновый мяч.

Ракета

Играющие, взяв в руки маленькие (например, теннисные) мячики, становятся вдоль внешней границы начерченного на земле круга диаметром около 10 метров. Ведущий с большим (баскетбольным или волейбольным) мячом располагается в центре.

Со словами: «Три, два, один... пуск!» он подбрасывает свой мяч вверх (запускает ракету), остальные кидают в эту летящую цель маленькие мячики, пытаясь попасть. За каждый точный бросок игроку начисляется балл.

Победителем становится тот, кто за определенное число попыток набрал большее количество баллов.

Примечание: Для данной спортивной игры с мячом необходим судья, который наблюдает со стороны. Он следит за тем, чтобы никто не заступал за черту, и считает попадания.

В яблочко

Заранее отмечается линия броска, на расстоянии двух метров от нее кладётся обруч (или рисуется круг). Участники становятся к линии, и по очереди кидают мяч в круг.

Их задача — попасть в него так, чтобы снаряд отскочил прямо в руки ведущего, стоящего на противоположной стороне (за обручем). После броска игрок отходит в сторону, уступая место другому. Если мяч задел обруч или если ведущий не смог поймать его, бросок не засчитывается.

Игра проводится в быстром темпе, несколько раз, потом подсчитываются точные броски и выявляется победитель.

Охотники и утки

Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча.

Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

Источники консультационного материала

<https://co1858.ru/kanikuly/podvizhnye-igry-s-myachom-polnaya-podborka.html>

[file:///C:/Users/Asus/AppData/Local/Temp/Kanygina-LN Podvizhnye igry i estafety 2017-1.pdf](file:///C:/Users/Asus/AppData/Local/Temp/Kanygina-LN%20Podvizhnye%20igry%20i%20estafety%202017-1.pdf)

<https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-na-razvitie-lovkosti-u-detei-5-8-let.html>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983

Детские подвижные игры/ Под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-Пресс, 2004