

Карточка подвижных игр с мячом



Игра «Лови – бросай»

Цель игры. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.

Описание игры. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

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

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

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



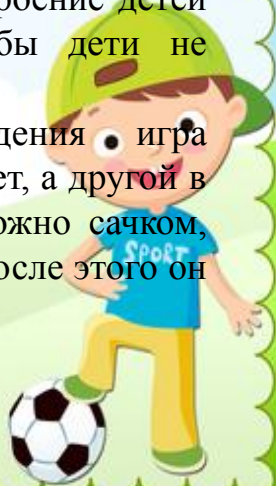
Игра «Мяч о стену»

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать кавык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 2 звена и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от звеньев, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (ноги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону - успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

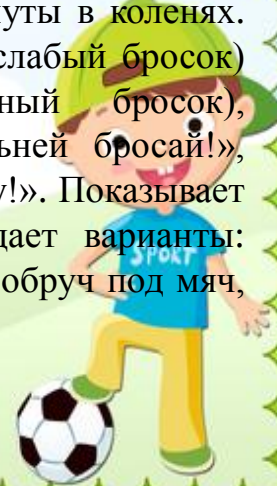


Игра «Попади в круг»

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков - мяч надо держать легко - тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть выставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.



Игра «Мяч о пол»

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

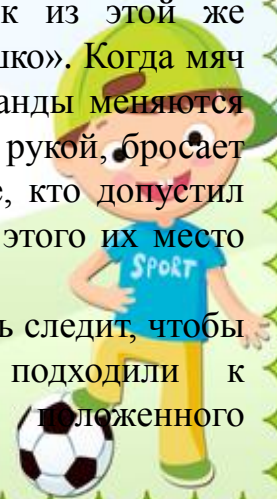


Игра «Попади в окошко»

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В команде не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждают те, кто допустил наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе установленного расстояния.



Игра «Мяч в кружок»

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на команды, в каждой из которых по 5-6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные обручи по 3-4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5-2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: попасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги.

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, воспитатель объясняет, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.



Игра «Попади и поймай»

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

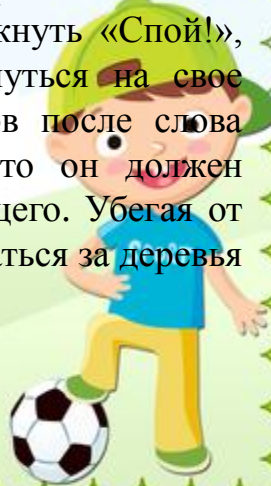
Описание игры. Группа детей распределяется на команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев. После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.



Игра «Мячик кверху»

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

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



Игра «Летучий мяч»

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

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



Игра «Быстрый мячик»

Цель игры. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.

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

Разноцветный быстрый мячик

Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко.

Отбивают о землю.

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук,

Отбивают о землю.

Не уйдешь от наших рук.

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



Игра «Зевака»

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

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

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



Игра «Ловишка с мячом»

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

Описание игры. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

Раз, два, три — мяч скорей бери!

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

Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила игры: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.



Игра «Поймай мяч»

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

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

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»

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

Описание игры. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.
Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.



Игра «Охотники и звери»

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

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

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



Игра «У кого меньше мячей»

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

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

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

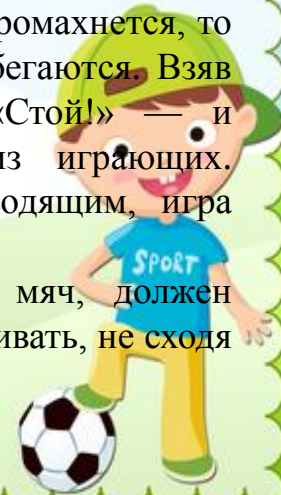


Игра «Стой!»

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

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

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



Игра «Кого называли, тот и ловит мяч»

Цель игры. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

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

Правила: слушать сигнал.



Игра «Мяч ведущему»

Цель игры. Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

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

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Игра «Мяч водящему»

Цель игры. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Описание игры. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Игра «Передал — садись»

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

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

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

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

