

составитель Ибатова Н.В., инструктор по физической культуре

Увлекательные и интересные игры с мячом

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Различные техники с мячом. Игры с мячом для детского сада, игры для семейного отдыха.

Школа мяча

Количество играющих: 1 - 6 человек.

Инвентарь: мяч, один или несколько.



Подбрасывание мяча

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Игры с ударом мяча об пол

- ◆ Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
- ◆ Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- ◆ Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.
- ◆ Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
- ◆ Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
- ◆ Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.
- ◆ Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
- ◆ Непрерывно ударять мячом о пол, переноса над ним ногу.

◆ Игры с ударом мяча о стену

- ◆ Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.

- ◆ Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.
- ◆ Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- ◆ Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.
- ◆ То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.
- ◆ Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.
- ◆ Отбивать мяч двумя руками о стенку 5-6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.
- ◆ Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- ◆ Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.
- ◆ Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мячом о стену из-за спины.
- ◆ Ударить мячом о стену из-за головы.
- ◆ Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.
- ◆ Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- ◆ Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.
- ◆ Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой) рукой.
- ◆ Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.
- ◆ То же самое, но с ударом мяча об пол.
- ◆ Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.



◆ Перебрасывание мяча

- ◆ Перебрасывание мяча друг другу снизу.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.
- ◆ Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами.

◆ Перебрасывание мяча через веревку или сетку

- ◆ Перебрасывание мяча через сетку снизу.
- ◆ Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
- ◆ Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.
- ◆ Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.
- ◆ Отбивать через сетку 2-3 раза.

◆ Передача и перебрасывание мяча в кругу

- ◆ Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
- ◆ То же, но за спиной.
- ◆ Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
- ◆ Перебрасывание мяча друг другу через круг.

- ♦ Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
- ♦ Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

Игра с мячом

Количество играющих: 6-8 человек.

- ♦ Все участники игры стоят в кругу, на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- ♦ В центре круга — водящий. Водящий должен поймать мяч, который игроки перекачивают ударом ноги друг другу. Они могут послать мяч в любом направлении: вправо, влево, пересечь круг, но сами должны оставаться строго на месте и не касаться мяча руками: перекачивать можно только по земле, и только ногами.
- ♦ Задача водящего — задержать мяч. Он может сделать это ногой, рукой, может только прикоснуться к мячу, может выбить его за круг.
- ♦ Если водящему удалось задержать мяч, он встает на место того игрока, с чьей неудачной подачи ему удалось задержать мяч.



Мяч через ворота

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мяч, кубики (кегли).

- ♦ Дети стоят на ковре. Ставятся ворота из кубиков или кеглей. Задание: сидя на ковре лицом к воротам, прокатить мяч в ворота, не задев их.
- ♦ Можно усложнить игру, построив за воротами мост (из кубиков или кеглей); нужно прокатить мяч через ворота, не задев их и не сломав мост.

Мяч толкаем, догоняем

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: надувной мяч.

- ♦ Ребенок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками.
- ♦ Поставьте перед ребенком какую-нибудь задачу, например, загнать мяч в угол.

Прыжки с мячом

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: мяч, один или несколько.

- ♦ Дети по очереди или одновременно выполняют следующие задания:
 - ♦ допрыгать до определенного места, зажав мяч между коленями;
 - ♦ установить мяч на голове и придерживать его одной рукой;
 - ♦ зажать мяч между ступней ног;
 - ♦ удерживать мяч локтями перед грудью.

Не урони мяч

- ◆ Лежа на ковре (вытянувшись на спине), зажать мяч между ног.
- ◆ Пусть ребенок попробует перевернуться на живот, не выронив мяча.

Городки

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мячи, кегли.

- ◆ Дети стоят либо сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5-2 м от них установлены «городки» (кегли, кубики и т. д.).
- ◆ Играющие поочередно, прокатив маленький мяч по полу, стараются сбить цель — попасть в «городок».
- ◆ После удачного попадания в цель «городок» переставляют на шаг дальше, игра продолжается.

Перекладываю мяч

- ◆ Ребенок сидит на полу, опираясь руками позади себя. Мяч лежит у ног справа.
- ◆ Предложите ребенку захватить мяч стопами, поднять и переложить налево, а затем направо.

Мячом стучу, где захочу

Количество играющих: 1—4 человека.

Инвентарь: мяч, стул.



- ◆ Предложите детям постучать мячом вокруг стула, по стулу, стоя, сидя, во время ходьбы.

Катание мяча

Количество играющих: 1-6 человек.

- ◆ Ребенок катит три-четыре мяча взрослому (другому ребенку), который их ему сразу возвращает. По неожиданной команде «Стоп!» игра останавливается.
- ◆ Выигрывает тот, у кого при сигнале «Стоп!» оказалось меньше мячей.

Упражнение с мячом

- ◆ Попросите детей выполнять движения в соответствии с текстом:

В правую руку свой мячик возьми,
Над головою его подними
И перед грудью его поддержи.
К левой ступне, не спеша, положи.
За спину спрячь и затылка коснись.
Руку смени и другим улыбнись.
Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.
К правой ступне, и к левой ступне,
И на живот — не запутаться б мне.

Мяч в цепочке

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мяч, 3-5 обручей, мел.

- ◆ Выложите дорожку из обручей или нарисуйте круги мелом.
- ◆ Детям нужно пройти дорожку, ударяя мячом в каждый круг.
- ◆ Можно усложнить игру попаданием в круги через один.



Лови мяч!

Количество играющих: 2-6 человек.

- ◆ Дети сидят на полу, на ковре, напротив друг друга, ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед надо отбросить мяч к сидящему напротив со словами: «Лови мяч!». Тот ловит его руками, а затем ногами откатывает мяч обратно своему партнеру со словами: «Лови мяч!».
- ◆ Игру можно усложнить: ловить мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кубики или кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими.
- ◆ После игры обязательно надо полежать на спине и расслабиться.

Мяч на голове

- ◆ Соревнующиеся кладут на голову бублик, сверху — мяч. С мячом на голове необходимо пройти или пробежать определенное расстояние.

Бег с мячом

- ◆ Соревнующиеся встают друг против друга и зажимают между лбами большой мяч. Затем стараются как можно быстрее добежать до цели, не уронив мяч. При этом один бежит вперед, а другой — задом наперед.