

## Карточка подвижных игр с мячом в детском саду

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ»

для детей 3-4 года

**Цель.** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию зрения, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч - Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение:

*Колобок, Колобок,  
У тебя румяный бок.  
Ты по полу покатись  
И Катюше (ребятам) улыбнись!*

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

**Правила:** мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

**Дозировка:** каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

для детей 3-4 года

**Цель.** Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

*Наш веселый, звонкий мячик* (толкает мяч двумя руками)  
*Мы прокатим далеко* (смотрит, куда он покатился),  
*А теперь его догоним.* (бежит за мячом, догоняет его.)  
*Это сделать нам легко!* (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

**Правила:** ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

**Дозировка:** 3-4 раза.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ» для детей 3-5 лет

**Цель.** Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

**Ход.** Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч. Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается. Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

*Посмотри, какие кегли.* (педагог указывает на кегли)

*Ровно-ровно в ряд стоят!*

*К ним направим мяч умело* (толкает мяч двумя руками)

*И они уже лежат!* (обращает внимание на сбитые кегли)

**Правила:** энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

**Дозировка:** 3-4 раза.

## ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА» для детей 4-5 лет

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

*Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»*

## ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА» для детей 5-6 лет

**Цель.** Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.



### Группа упражнений 1.

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками.
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

### Группа упражнений 2 (у стены).

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

*Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»*

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»

для детей 5-6 лет

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

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

**Дозировка:** 2 – 3 мин.

## ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «У КОГО МЯЧ»

для детей 6-7 лет

**Цель.** Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.

**Ход.** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6 - 8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх,



как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Правила:** стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

**Дозировка:** 2—3 раза.

*Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

для детей 6-7 лет

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

**Ход.** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося:

*Раз, два, три — мяч скорей бери!*

*Четыре, пять, шесть — 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:** передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запяпнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**Дозировка:** 3-4 раза.

*Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

для детей 6-7 лет

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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 4 раза.

*А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»

для детей 6-7 лет



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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 4 раза.

*А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

для детей 6-7 лет

**Цель.** Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 2- 3 раза.


*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ»

для детей 6-7 лет

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

**Ход.** 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 - 2м 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.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*