

## Защищай город

Участники игры встанут в круг, на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Город охраняют три сторожа. Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, сойдет кеглю, встает на место сторожа.

### Правила:

- \* Мяч игроки должны только прокатывать.
- \* Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
- \* Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
- \* Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.



## Защищай город

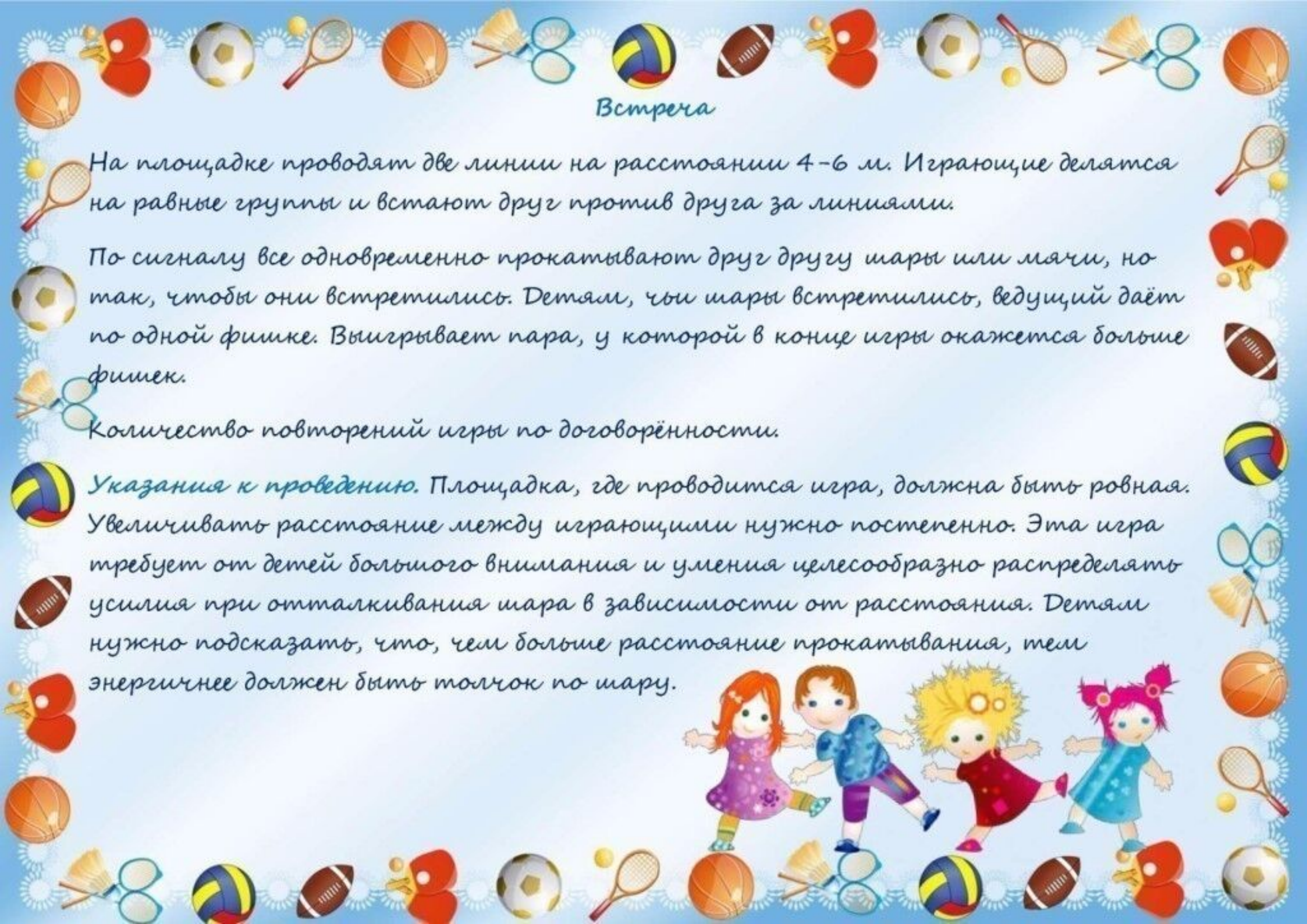
Участники игры встанут в круг, на расстоянии одного шага, у всех есть маленькие мячи. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч.

Город охраняют три сторожа. Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, сойдет кеглю, встает на место сторожа.

### Правила:

- \* Мяч игроки должны только прокатывать.
- \* Нельзя пропускать отбитый сторожем мяч за круг; кто пропустил мяч, выходит из игры.
- \* Сторожем разрешается, защищая город, переходить с одной стороны круга на другую.
- \* Сторож задерживает и отбивает мяч только ногой.





## Встреча

На площадке проводят две линии на расстоянии 4-6 м. Игроки делятся на равные группы и встанут друг против друга за линиями.

По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий даёт по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.

Количество повторений игры по договорённости.

**Указания к проведению.** Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по шару.



## Игра «Быстрый мячик»

**Цель игры.** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**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 дается дополнительное задание.



## Игры с метанием.

Специалисты различают метание вдаль и в цель (горизонтальную и вертикальную). В домашних условиях начинать метать в вертикальную подвесную сетку предпочтительнее, т.к. в этом случае обои на стене квартиры останутся целыми, и вы не услышите криков возмущенных соседей.

Метать в цель можно снизу или сбоку, от груди, от плеча и из-за спины через плечо.

### «Лови-бросай, упасть не давай!»

Мяч диаметром 5-6 см, сетка, колокольчик или другая подвесная мишень. Ребенок стоит на некотором расстоянии от сетки и бросает мяч в мишень (колокольчик). Взрослый стоит или сидит рядом с сеткой, ловит падающий мяч и возвращает его ребенку. Задача игрока – не уронить мяч.

### «Попади в цель» или «Охота индейцев в прериях»

Оборудование: гимнастическая стенка, бумажные (газетные или тканевые шары) диаметром 5-10 см (по количеству играющих), подвесная мишень (погремушка или бумажная фигурка). Взрослый и ребенок по очереди метают легкие шары в вертикальную цель. Подсчитывают количество точных попаданий.

Вариант игры: мишень подвешивают на перекладине и раскачивают из стороны в сторону. Задача игрока – попасть в движущуюся цель.

Если мишени придать форму животного (вырезав фигурку из картона и прикрепив на бечевке), тогда это будет игра «Охота индейцев в прериях»



## Игра с мячом «Угадай, кто это?»



Педагог кидает мяч. Ребёнок, поймавший мяч должен изобразить любое животное, остальные дети должны его отгадать (лягушка, кошка, собака, мышка и т.д.).

Затем педагог снова кидает мяч, а ребёнок, поймавший его, должен назвать, как разговаривает это животное (квакает, мяукает, лает, пищит и т.д.)

## Игра с мячом «Кто так передвигается?»



Педагог кидает мяч по-очереди всем детям. Ребёнок, поймавший мяч должен назвать, например, «Кто или что летает» (бабочка, птица, самолёт и т.д.).

Или «Кто, что ходит?» (человек по дороге, часы на стене, медведь в лесу и т.д.)- усложнение.

# Традиционные приемы игры в мяч в народных играх- забавах.



(М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры»)

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны хорошо овладеть основными приемами в игры мяч, которые часто упоминаются в русских народных играх- забавах

**Свечки** - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Затем бросить выше, следом – еще выше.

**Поднебески**- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли

**Гвозди ковать** – отбивать мяч одной рукой о землю.

**Вертушки-перевертушки** – положить мяч на ладонь , слегка подбросить его,руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать его.

**Первыми-водокачи** – ударить мяч в стену, потом поймать его с отскока от стены

**Зайца гонять** – бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку и поймать его с отскока от стены.

**Пришлелы** – ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать

**Галки, вороны, зеваки**- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены.

Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

**Однорулье** – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.



**Ручки** – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.



## Охотник

Одного из детей по жребито выбирают охотником, все остальные игроки – дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3-4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятает кого-то из детей. Запятанный становится помощником охотника, остаётся на площадке и встаёт не далеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику и тот пятает игроков.

### Правила:

- Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»
- Игроки могут перейти на новое место, если при передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.
- Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.
- Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.





**Наш помощник – это мяч, он нам спутник для удач!**

## История развития мяча

История не знает ни точного места, ни времени возникновения мяча и игр с мячом, известно лишь одно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений. Сначала его делали из камней, глины, плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, вырезали из дерева. Затем мячи научились шить из кожи животных, набивая их травой и опилками. Мячи и предметы, похожие на мяч, археологи находят по всему миру. Найденный в древних египетских гробницах мяч, сшитый из кожи и набитый соломой, использовался детьми фараонов для веселого времяпровождения. Древние греки набивали мячи, сшитые из кожи, мхом и перьями, а римляне – набивали семенами плодов различных растений. В России мячи плели из коры березы, липы или ивы, а в простонародье мячи чаще всего делали из тряпья.

Однажды, 2 тыс. лет назад, в Риме случилось вот что. Учитель гимнастики, звали его Атциус, проходя мимо мясной лавки, обратил внимание на большой бычий пузырь. Надутый воздухом и перевязанный веревкой, он висел над входной дверью для красоты. Ветер трепал пузырь и стучал его об стену, а он отскакивал. Тут Атциуса и осенило. Он купил пузырь, принес домой и обшил его кожей, получился мяч – легкий и прыгучий. Вот таким было открытие! Спустя много лет, в Америке, появился первый резиновый мяч. Местные индейцы научились делать его из смолы, которую добывали из разрезов коры деревьев. Такой мяч назывался «каучу» (от слов «као» - дерево, «о-чу -плакать»). Этот мяч был очень прочный и прыгучий. Каучуковый (резиновый) мяч первым из европейцев увидел знаменитый путешественник Христофор Колумб и первый привез его в Европу. Резиновый мяч быстро раскатился по всему миру. С тех пор люди придумали еще много, много разных мячей.

Разные народы не только любили играть с мячом, но и уважали мяч. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как он был похож на солнце, а значит (по мнению греков) обладал волшебной силой. Шло время, мячи менялись, менялись и материалы, из которых делали мячи. Теперь каждой спортивной игре соответствует свой мяч.

## Школа мяча.

Система упражнений, подобранных и выполняемых в определенном порядке.

Упражнения могут быть простыми и более сложными., подбирают в соответствии с умениями и навыками детей владеть мячом.

### *Первая группа упражнений:*

- 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 выполнит все эти упражнения, то повторяет их, но с хлопками.*

### *Вторая группа упражнений (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.*

### *Третья группа упражнений:*

- 1) Ударить мяч одной, а поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, и поймать.
- 3) Ударить мяч о стену, бросив из-за головы, и поймать.
- 4) Ударить мяч о стену, бросив из-под ноги, и поймать.
- 5) Ударить мяч о стену, повернуться на 360° и, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его.



*Можно предложить детям выполнять эти упражнения с хлопками, а также ловить мяч правой и левой рукой.*