



# **Картотека ПОДВИЖНЫХ игр С МЯЧОМ**

Составитель: Сычикова Галина Анатольевна  
инструктор по физическому развитию  
высшая квалификационная категория





***Игры  
с ловлей и передачей мяча  
для младших дошкольников***



**Играй, играй, мяч не теряй.**

Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала воспитателя все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков.

Перед началом игры воспитатель напоминает детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т. д.



### **Мяч по кругу.**

Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5—2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.

### **Подбрось еще выше.**

Дети бросают мячи как можно выше и ловят их. Ловить можно после отскока мяча от пола или на лету.



### **Будь внимателен.**

Дети становятся в круг, водящий (воспитатель) — в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч

### **Брось дальше.**

Дети (3—4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький — сначала правой, а затем левой рукой.



### **Десять передач.**

Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5—2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержала мяч.

### **Вызов по имени.**

Дети делятся на 3—4 группы, каждая из них становится вокруг обруча. Один игрок группы встает в обруч, у него в руках мяч. Назвав по имени кого-то из играющих, он бросает мяч высоко вверх. Ребенок, чье имя назвали, должен успеть поймать мяч. После этого он меняется с водящим местами. Игра продолжается. (Перед игрой надо обратить внимание детей на то, что сначала произносят имя и лишь затем бросают мяч.)



### **Сделай фигуру.**

Дети свободно располагаются на площадке, у каждого второго — мяч. Воспитатель говорит: «День», все свободно играют с мячом (в парах). Воспитатель произносит: «Ночь», дети замирают и стараются не шевелиться. Игра повторяется.

### **Раз, два, три, лови!**

Дети стоят в рассыпную на площадке, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель считает: «Раз, два, три». На последний счет дети подбрасывают мячи вверх и ловят их после отскока от земли или на лету. Играющие могут стоять по кругу в шеренге и бросать мячи через голову назад, прокатывать в разных направлениях



**Игры  
с ловлей и передачей мяча  
для старших дошкольников**



**Поймай мяч.**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.

**У кого меньше мячей.**

Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150 см. После сигнала воспитателя игроки перебрасывают мячи на площадку противника. Выигрывает команда, у которой на площадке после второго свистка находится меньше мячей.



### **«Ловишка в кругу».**

Дети становятся в круг, водящий — в центре. Дети перебрасывают мяч друг другу (через круг), водящий старается его поймать. Если водящий поймает мяч, он меняется местами с ребенком, который бросал мяч.

### **Мяч — водящему.**

Дети делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.



### **Стой!**

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

### **Гонка мячей по кругу.**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.



### **За мячом.**

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2—3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн,—водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

(Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению.)



### **Охотники и звери.**

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».

### **Мяч — противнику.**

Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5—10 шагов, в центре которой — мяч. У каждого ребенка — по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячиками. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.



### **Успей поймать мяч.**

Играющие становятся в 3—4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2—2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)



### **Займи свободный кружок.**

Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5—2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.



### **Обгони мяч.**

В игре участвуют 2—4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) — мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т. д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.



### **Круговая лапта.**

Дети образуют две равные команды. Игроки первой команды выходят на середину площадки, игроки второй команды, разделившись поровну, встают по ее противоположным краям. Они перебрасывают мяч через площадку, стараясь коснуться им игроков, стоящих в центре (мяч можно ловить). Тот, в кого попал мяч, выходит из игры, поймавший мяч остается на площадке. Когда всех игроков «выбивают», команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумеет быстрее выполнить задание.



**Игры,  
обучающие ведению мяча**



**Мотоциклисты.**

На площадке размечается улица шириной 2—3 м и длиной 4—5 м. Все дети (мотоциклисты) свободно ведут рукой мячи по площадке. Посередине улицы стоит регулировщик (он регулирует движение зеленым и красным флажками). Доехавший до улицы мотоциклист останавливается, если регулировщик показывает красный флажок, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Если поднят зеленый флажок, мотоциклисты проезжают улицу без остановки — ведут мячи бегом. Движение на улице одностороннее. Через некоторое время игроки меняют руку.



### **Ловец с мячом.**

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них — водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем — ребенок, хорошо владеющий мячом.

### **Ведение мяча парами.**

Дети делятся по двое, у каждого игрока — мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой — водящий. Его цель — не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.

После того как водящий коснулся своего товарища, он должен продвинуться на 5—6 шагов вперед, и только тогда другой игрок может начать его ловить.



### **Вызовы по номерам.**

Дети делятся на несколько команд (по 4—5 чел.). В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют кегли (5—6) на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера игроков (не по очереди). Ребенок, чей номер назван, ведет мяч, обходя первую кеглю справа, вторую слева и т. д. Последнюю же кеглю обегает крутом и так же, бегом, возвращается обратно. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру и уронившая меньше кеглей.



## *Игры с передачей и ведением мяча*



### **Борьба за мяч.**

Дети делятся на две команды (надевают отличительные знаки). Каждая команда выбирает капитана. Воспитатель стоит в центре площадки, рядом с ним — капитаны. Он подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игрок, овладевший мячом, передает его своим партнерам, игроки другой команды стараются перехватить мяч. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Не разрешается бежать с мячом, его надо вести.




### **Мяч - ловцу.**

На площадке чертят три круга, один в другом — первый диаметром 1 м, второй — 3 м, третий — 5 м. В первый круг становится водящий (ловец), второй круг свободный, в третий — становятся защитники (4—6 чел.). Остальные дети — игроки поля. Они ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники стараются им помешать. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передавший мяч игрок становится ловцом, ловец — защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.



### **Мяч - капитану.**

Площадка разделена на две части. В игре участвуют две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок (или обруч), нарисованный у дальнего края чужой площадки. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести одной рукой, передавать друг другу, но нельзя бежать с ним в руках.



## Подвижные игры с мячом для детей 6-7 лет



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ»

**Цель.** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взгляда, 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, чтобы 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»**

**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 мяч 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»**

**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 кружочек 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.



### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ»**

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.

**Ход.** Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Взрослый вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки:*

*Выстрелили пушки.*

*Люди пляшут и поют.*

*В небе — праздничный салют!* (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

**Правила:** подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

**Дозировка:** 3-4 раза



### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»**

**Цель.** Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно - двигательную координацию.

**Ход.** Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

*Раскатились все мячи, покатались.* (Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.)

*Вот распрыгались мячи,*

*разыгрались* (Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.)

*Наши яркие мячи, разноцветные мячи.*

*В уголок бегут мячи, убегают.* (Дети бегут на исходную линию.)

*Там попрятались мячи,*

*отдыхают.* (Присаживаются на корточки.)

**Правила:** действовать согласно тексту стихотворения.

**Дозировка:** 3-4 раза.



### ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

**Цель.** Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

**Ход.** Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

**Вариант:** кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

**Правила:** тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

**Дозировка:** 2-3 раза.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ»

**Цель.** Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

**Ход.** Взрослый произносит слова:

*Кач, кач, кач.*

Дети берут мячи и встают в круг.

*Поиграть хотим мы в мяч*

*Из корзины, где игрушки,*

*Поскорей его достань*

*И играть со всеми встань*

*Кач, кач, кач.*

Дети бросают мяч двумя руками вверх и ловят его.

*Высоко подбросим мяч!*

*А потом его поймаем*

*И подбросим снова ввысь.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.*

Бросают мяч двумя руками о пол и ловят его.

*Мы о пол ударим мяч!*

*А потом его поймаем*

*И ударим снова в низ.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.*

*Утомился бедный мяч.*

Дети кладут мячи в корзину.

*Закатился в уголок.*

*И тихонечко умолк.*

**Правила:** выполнять движения согласно тексту.

**Дозировка:** 2-3 раза.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ - БРОСАЙ»

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

**Ход.** 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:** 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.

**Дозировка:** 30 сек.



### ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

5-6 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 (см. рисунок)
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.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРЫЙ МЯЧИК»

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

**Ход.** 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:** бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

**Дозировка:** 2-3 раза.



## ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

6-7 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 (рис)
- 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.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»

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

**Ход.** Дети встанут 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»

**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.



### «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

**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, 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 запяtnает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**Дозировка:** 3-4 раза.

### «ПОЙМАЙ МЯЧ»

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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 2- 3 раза.



### «ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»

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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 2-3 мин.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

**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.



### «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»

**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.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СТОЙ!»

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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 1- 2 мин.



### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ»**

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

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 2-3 мин.

### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВЕДУЩЕМУ»**

**Цель.** Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** 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.

**Дозировка:** 2- 3 раза.



### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВДОГОНКУ»**

**Цель.** Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

**Ход.** Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

**Правила:** мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

**Дозировка:** 2- 3 раза.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

**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.



### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЛ — САДИСЬ»

**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 — 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.

**Дозировка:** 2- 3 раза.



## СБЕЙ ГРУШУ

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Ход игры. Игроки делятся на 2 команды. Первая - «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды - «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 - 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 - 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

Правила игры. Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.



## ЗЕВАКА

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.



## ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.



## ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ

Цель: Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

Место и инвентарь. Зал, площадка; малый мяч.

Подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине круга.

Описание игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.



## ВОЕВОДА

**Цель:** упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Описание** игры: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

- Катится яблоко в круг хоровода,
- Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

- Я сегодня воевода.
- Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

- Раз, два, не воронь
- И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.



## ДЕНЬ И НОЧЬ

**Цель игры:** обучать детей умению бросать и ловить мяч.

**Ход игры.** У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 - 4 мин.

**Правила игры.** Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.