

Мяч – это самая любимая игрушка большинства детей. Мы предлагаем вам игры с мячом, которые позволяют детям вдоволь пошуметь и повеселиться, и при этом способствуют развитию моторики в процессе игры. Еще одно преимущество мяча: не для всех игр обязательно нужны партнеры.



Игры с мячом способствуют развитию детей

Развивающие способности игр с мячом для детей очень разнообразны. Катящийся предмет заставляет их находиться в постоянном движении, а это тренирует сердце и улучшает кровообращение. Взаимодействие с мячом позволяет развивать моторику: чувство равновесия, координацию движений, реакцию и концентрацию. С другой стороны, игры в мяч поддерживают и социальную адаптацию. Групповые игры всегда означают, что партнеры должны взаимодействовать, считаться друг с другом, делить с другими мяч. Кроме того, во время групповой игры обычно составляются правила, которых должны придерживаться все участники.



Откройте для себя мяч

Дайте вашему ребенку время, чтобы он вдоволь наигрался с мячом в одиночестве. Он будет пинать мяч, наступать на него и бросать его в стену, а потом снова ловить. Футбольные фанаты готовы играть с любым мячом, который попадется им под ноги. Так как мяч относится к самым непредсказуемым игровым предметам, который, кажется, живет своей жизнью, детям потребуется достаточно много времени, чтобы

освоить многообразные движения, которые можно выполнять с мячом. Все, что вам потребуется, — достаточно места и небольшой детский мячик.



Попади в цель

Кидать мячом в какую-то цель скучно, особенно если попасть в нее никак не получается. Оживить игру можно, выбрав необычные цели или оригинальные мячи.

- Поставьте в вашей квартире, например, возле входной двери горшок, миску, ведро, мусорную корзину, корзину для белья или большой игрушечный грузовик с прицепом. У кого получится забросить мячик в корзину? Спустя некоторое время вы можете понемногу увеличивать дистанцию.
- Поставьте пустые бутылки, жестяные банки или, например, книги. У кого получится прокатить мяч с трехметрового расстояния так, чтобы он заставил предметы упасть?
- У кого получится попасть снежком в табличку с названием улицы?
- Поставьте несколько ваз рядом друг с другом. Кто сможет забросить небольшой мячик или шарик для настольного тенниса в вазу? Если хотите, можете приклеить на вазы таблички с очками в зависимости от их размера. Тот, кто наберет наибольшее количество очков, выигрывает в этом соревновании.
- Повесьте колокольчик на ветку во дворе. Кто попадет в колокольчик?
- Очень оригинальными метательными снарядами могут стать скомканные газеты или скрученные в узелок носки.

Мяч и полотенце

Для этой игры вам понадобится полотенце и как минимум два игрока. Оба игрока хватают полотенце за концы, на натянутое полотенце кладется мяч. Они должны подбрасывать мяч в воздух при помощи полотенца, а затем ловить его обратно. Если игра спорится, можно попросить две пары детишек перекидывать мяч друг другу.

Дальний бросок

Ребенок становится прямо перед стеной. Он бросает мяч и ловит его. Затем отступает на шаг и снова бросает. Действие необходимо повторять до тех пор, пока мяч поймать не удастся. Неплохо будет усложнить игру и попросить ребенка, чтобы он перед тем, как поймать мяч, хлопал в ладоши.

Игры для группы детей



"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.

"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.

"Гонка мячей"

Материал: Для проведения игры нужны два мяча разного цвета.

Описание игры: Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две команды. В каждой группе считалкой выбирается ведущий. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого ведущего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила игры: Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Игроки должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно ждать, когда мяч попадет в руки. Нужно следить за мячом и, если нужно, сделать шаг вперед.

"Ты катись, веселый мячик"

Описание игры: Дети выстраиваются в круг на расстоянии вытянутой руки. Игроки передают мяч по кругу со словами:

Ты катись, веселый мячик,

Быстро, быстро по рукам,

У кого остановился-

Тот бежит по сторонам!

Тот игрок, у кого мяч остался в руках, поворачивается спиной к центру. Игроки, стоящие по обе стороны от него, поворачиваются в стороны и бегут по сигналу:

«Раз, два, три – беги!» Кто первый прибежит к мячу, берет его, и игра начинается сначала. Теперь, можно мяч передавать в другом направлении.

Правила игры: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Нельзя водящему специально задерживать мяч для другого игрока. Бежать игроки должны в разные стороны, спина к спине друг друга. Нужно оббегать круг, и нельзя забегать в центр.

"Круг"

Описание игры: Все игроки, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, игроки разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать одного из игроков. Запятнанный игрок становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

Правила игры: Игроки должны быстро и точно передавать мяч друг другу. Водящий задерживает только летящий мяч. Водящий пятнает игроков с того места, где поднял мяч.

"Сторожа"

Материал: Маленькие мячи по количеству детей.

Описание игры: Участники игры встают в круг на расстоянии одного шага. У всех игроков маленькие мячи. В середине круга построен город (кегли, расставленные на расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти маленький мяч). Городок охраняют три сторожа (выбранные считалкой). Игроки, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто, прокатывая мяч, собьет кеглю, встает на место сторожа.

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

"Зайчик"

Описание игры: На площадке чертится большой круг. Считалкой выбирают Зайчика, он идет в круг, а все игроки стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел игрока – зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запятнает игрока – зайчика, встает на его место в кругу.

Правила игры: Игроки не должны заходить за границы круга. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках. Чем быстрее игроки передают мяч, тем интереснее проходит игра. Игрок – зайчик, по желанию, может поймать мяч. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и становится зайчиком.

"Встреча"

Материал: Большие мячи по количеству игроков. Фишки для награждения.

Описание игры: На площадке проводятся две линии на расстоянии 4 -6 метров.

Игроки делятся на две команды с равным количеством игроков и, встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают мячи, но так, чтобы они встретились. Игрокам в паре, чьи мячи встретились, инструктор дает фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры проходит по желанию игроков.

Правила игры: Площадка, где проводится игра, должна быть ровной. Увеличивать расстояние между игроками нужно постепенно. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок мяча.

Подготовила: инструктор по физической культуре Н.Ю.Веселова