

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка детский сад №80»

КАРТОТЕКА ИГР, УПРАЖНЕНИЙ И ЭСТАФЕТ С МЯЧОМ (СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)



Составила Булаева М.С.

Картотека игр, упражнений и эстафет с мячом

Игровые упражнения

«Ловкая пара».

На полу выкладываются 6 линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги друг против друга между третьей и четвёртой линией. На

Сигнал: «Начали!», каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнёров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трёх бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ.

«Ловкий капитан и его команда».

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из кубиков. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

«Мяч в корзинку»

На расстоянии 3-4 м от корзинки проводят черту. За ней располагаются 6-8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по 2 мячика. По сигналу дети бросают мяч в корзину сначала правой, затем левой рукой. Потом дети достают из корзины и повторяют упражнение, затем передают следующим детям.

«Чей мячик дальше?»

Дети, держа в руках мячики, стоят на одной стороне зала или площадки за линией или положенной на пол веревкой. По сигналу инструктора бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мяч. По следующему сигналу бегут за своим мячом, останавливаются возле них, двумя руками поднимают над головой. Инструктор (воспитатель) отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого ребята возвращаются обратно за линию. Дети по указанию инструктора (воспитателя) бросают мячи правой, левой рукой.

«Подбрось – поймай»

Играющие дети распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу инструктора дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

«Меткий стрелок».

Дети небольшими мячами располагаются перед стеной с щитом и выполняют игровые действия. Обговаривается цель, в которую нужно попасть – большие круги, либо малые. По команде «Раз, два, три, в цель попади!» ребенок выполняет бросок.

«Мяч сквозь обруч».

Шестеро играющих детей, в вытянутых в стороны руках, держат по обручу (всего 5 обручей). Двое проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении инструктор меняет, стоящих детей с обручами.

«Попади в цель».

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч. Попадание в центр между связанными обручами даёт три очка, а во все остальные обручи – по одному. Выигрывает тот, кто наберёт условленное количество очков.

«Брось – догони».

Натянуть верёвку на высоте 20 - 30 см от пола. Перед ней на расстоянии 2 - 3 м обозначить линию. Играющие дети ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через верёвку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает ребёнок, поднявший мяч первым.

«Закати мяч в обруч».

Дети распределяются на 2 - 3 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладётся дощечка (картонка, которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого маленький мяч. По сигналу инструктора водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется.

«Мяч – противнику».

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

«Мяч навстречу мячу».

Дети распределяются на два звена, и они встают друг напротив друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал инструктора: «Начали!» - дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

«Кати в цель».

Поперёк зала натягивается верёвка, на неё на проволочках низко над полом подвешены квадраты из плотного картона. Расстояние между квадратами 20 см. Дети встают на исходную линию в 3 м от верёвки и по сигналу катят мяч в цель. Идут за мячами, катят ещё раз, после чего передают следующим.

«Подвижная мишень».

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2 – 3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8 – 10 бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина откатилась дальше от исходной линии.

Подвижные игры с мячом

«Охотники и утки»

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде инструктора «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

«Ловишки с мячом».

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 детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

«Мяч вдогонку».

Дети встают в два круга. Инструктор раздаёт 2 - 3 детям мячи. По сигналу: «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

«Мяч в кругу».

Дети рассаживаются на полу на корточках в два круга. Водящие с мячом – в центре круга. Они катят мяч каждому ребёнку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!». Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2-3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый!», ребёнок отвечает: «Второй!» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщённое понятие (мебель, фрукты т. п.).

Побеждает та команда, которая быстрее прокатила мяч.

«Догони мяч».

Играющие дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в обе стороны рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остаётся свободным. Пятому ребёнку, стоящему вправо от водящего, даётся мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три – беги!» - и передают мяч вправо по

кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдёт мяч.

Игры-эстафеты

«Мяч об пол».

Дети строятся в две колонны: одна с одной стороны зала, другая – напротив. Первые в колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч об пол. Добежав до первых в противоположных колоннах, передают детям мяч, и встают последними. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, игра закончена. Инструктор отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее.

«Мяч по дорожке».

Дети распределяются на две команды. Перед каждой командой выкладывают из гимнастических палок, верёвок коридор шириной 50 – 100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нужно, ударя мяч об пол, провести его по коридору, вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребёнок уронит мяч, он должен поднять и провести с этого места. Следующий в колонне начинает только тогда, когда игрок пройдёт коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по своей стороне. Побеждает та команда, которая не только, быстро, но и правильно выполнит задание.

«Передай мяч».

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

«Мяч в кольцо»

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Обводка кеглей мячом»

Игрок должен обвести все кегли футбольным мячом, дойти до финиша. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

«Поменяй мяч»

Участники каждой команды проходят первый отрезок, ведя баскетбольный мяч правой рукой до ограничителя, меняют мяч на теннисный и бегут обратно, передавая другой мяч следующему участнику.

«Пингвины»

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники,

закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

“Удержание мяча”

Участники делятся на пары. Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег.

- вариант - мяч удерживается животами, а руки на плечи.

«Не урони»

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках ракетку с одним мячом (теннисным) не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику.

«Баскетбол»

Отбивая мяч от пола, добежать до баскетбольной корзины, бросить мяч в сторону корзины, вернуться в свою команду, отбивая мяч.

«Дуга»

Подбрасывая мяч вверх, добежать до дуги, проползти в нее, затем вернуться в свою команду бегом.

«Футбол»

По команде дети начинают ведение мяча ногой до ориентира выполняют удар ногой по воротам, подбирают мяч и бегом возвращаются обратно. Передают мяч следующему игроку и встают в конец колонны. Задание считается выполненным, когда последний игрок пересечет линию старт-финиш.

