

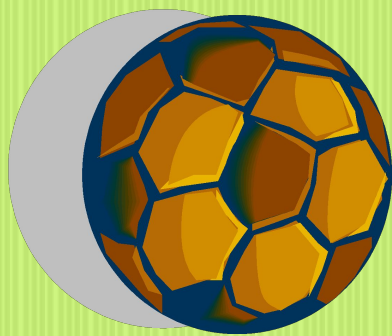


# Школа мяча

Иванова З.И учитель высшей категории

# ИГРЫ С МЯЧОМ - СВОЕОБРАЗНАЯ

## КОМПЛЕКСНАЯ ГИМНАСТИКА



Любые действия с мячом оказывают положительное влияние на способность к точным движениям. Бросание, катание, метания мячей способствуют развитию глазомера, согласованности движений, ритмичности, координации выразительности движений, пространственную ориентировку.

Тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для общего развития ребенка, и развивая моторику мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов, улучшается внимание и память, формируются пространственные представления.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для детей, так как развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движений пальцев рук. Развитие кисти рук принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. При ловле бросании мяча ребенок действует обеими руками, что способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.



В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно – волевых черт детей и коммуникативных навыков, и такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, четность, находчивость, смелость, желание оказать помощь товарищу.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности, как правило, предполагает изменения условий тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, требующих выносливости, силы, гибкости, совершенствуются “чувство мышечных усилий”, чувство пространства, чувство времени, функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчества, развивают физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу.

# Школа мяча

- Подбрасывание мяча
  - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
  - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
  - Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
  - То же с хлопком.
  - Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
  - Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
  - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
  - Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
  - Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
  - Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

- Игры с ударом мяча об пол
  - Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками.
  - Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его.
  - Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
  - Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой.
  - Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, пока он ударяется об пол, поймать его.
  - Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.
  - Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед.
  - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.
  - Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч.
  - Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.
  - Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу.



## Игры с ударом мяча о стену

- Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол и поймать его.
- Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, дать ему удариться об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.
- Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его.
- То же, но поймать после того, как мяч ударится об пол.
- Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его.
- Отбивать мяч двумя руками о стенку 5 - 6 раз: ладонями, пальцами; вниз, вверх.

- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.
- Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.
- Ударить мячом о стену из-за спины.
- Ударить мячом о стену из-за головы.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч двумя руками.
- Ударить мячом о колено и поймать мяч правой (левой) рукой.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его двумя руками.
- Ударить мяч коленом о стену и поймать его правой (левой) рукой.
- Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его.
- То же самое, но с ударом мяча об пол.
- Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены.

- Перебрасывание мяча
  - Перебрасывание мяча друг другу снизу.
  - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок).
  - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
  - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
  - Перебрасывание мяча друг другу из-под колена.
  - Перебрасывание мяча друг другу с хлопками перед ловлей.
  - Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами.
- Перебрасывание мяча через веревку или сетку
  - Перебрасывание мяча через сетку снизу.

- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы.
- Перебрасывание мяча через сетку, при этом тот, кто ловит мяч, дает ему удариться об пол.
- Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать его через сетку.
- Отбивать через сетку 2 -3 раза.
- Передача и перебрасывание мяча в кругу
  - Передавать мяч друг другу, не пропуская, влево и вправо (на близком расстоянии).
  - То же, но за спиной.
  - Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту), после передачи мяча быстро опустить руки.
  - Перебрасывание мяча друг другу через круг.
  - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.
  - Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу.

# Мяч через ворота

- Количество играющих: 1-6 человек.
- Инвентарь: мяч, кубики (кегли).
- Ставятся ворота из кубиков или кеглей. Задание: прокатить мяч в ворота, не задев их.
- Можно усложнить игру, построив за воротами мост (из кубиков или кеглей); нужно прокатить мяч через ворота, не задев их и не сломав мост.

# Передай мяч

- Количество играющих: от 6 человек.
- Инвентарь: два мяча ИЛИ других одинаковых игрушки.
- Разделите детей на две команды и постройте в две линии так, чтобы дети стояли друг за другом.
- Дайте детям, стоящим первыми, мячи или другие игрушки. Дети могут передавать мячи друг другу, присев на корточки. Когда мяч достигает последнего человека, он начинает передавать его вперед, но уже руками, высоко поднятыми над головой.
- Мячи нужно передавать максимально быстро.
- Команда, в которой мяч быстрее прошел этот путь, объявляется победительницей.

# Катание мяча

- Количество играющих: 1-6 человек.
- Ребенок катит три-четыре мяча взрослому (другому ребенку), который их ему сразу возвращает. По неожиданной команде «Стоп!» игра останавливается.
- Выигрывает тот, у кого при сигнале «Стоп!» оказалось меньше мячей.
- Попросите детей выполнять движения в соответствии с текстом:  
В правую руку свой мячик возьми,  
Над головою его подними  
И перед грудью его поддержи.  
К левой ступне, не спеша, положи.  
За спину спрячь и затылка коснись.  
Руку смени и другим улыбнись.  
Правого плечика мячик коснется  
И ненадолго за спину вернется.  
К правой ступне, и к левой ступне,  
И на живот — не запутаться б мне.

# Городки

- Количество играющих: 1 - 6 человек.
- Инвентарь: мячи, кегли.
- Дети стоят либо сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5-2 м от них установлены «городки» (кегли, кубики и т. д.).
- Играющие поочередно, прокатив маленький мяч по полу, стараются сбить цель — попасть в «городок».
- После удачного попадания в цель «городок» переставляют на шаг дальше, игра продолжается.



# Съедобное - несъедобное

- Количество игроков от 4 человек
- Ведущий кидает по очереди мяч всем игрокам. При этом называет предмет. Если он съедобный, то игрок должен поймать мяч, если нет — не ловить его. Если он «съел» несъедобное, или «не съел» съедобное, то игрок остается стоять на месте. Если сделал все по правилам, то переходит в следующий «класс», то есть делает шаг к ведущему. И так до тех пор, пока кто-то не займет место ведущего.

# Догони поезд

- Количество игроков от 2 человек.
- Дети складывают руки «замком» и отбивают мяч, произнося на каждый удар слова:  
Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы,  
Ехал поезд из Варшавы,  
А из заднего вагона  
Вдруг посыпался горох!
- Если ребенку не удастся отбить мяч на какое-то слово, то он должен быстро назвать любое слово на первую букву того слова, на котором мяч упал.

# Десятки

- Количество игроков от 4 человек.
- Играющие перебрасываются мячом. Выполняют «десяты», «девятьты», «восьмеры» и т. д.
  - «Десяты» — десять раз бросают мяч друг другу и ловят его двумя руками;
  - «девятьты» — одной рукой ловят, бросают соответственно 9 раз;
  - «восьмеры» — другой рукой ловят мяч. Мяч бросают 8 раз;
  - «семры» — бросают мяч 7 раз, хлопают руками 1 раз и ловят мяч двумя руками;
  - «шестры» — хлопают 2 раза;
  - «пятры» — бросают через ногу;
  - «четвры» — через другую ногу;
  - «трешки» — через ногу с хлопком;
  - «двушки» — через ногу с двумя хлопками;
  - «однашки» — поворачиваются спиной и ловят мяч.

# Немая лапта

- Количество игроков: 6—16 человек.
- На земле чертится круг диаметром 10-12 м — «дом». Затем выбираются два водака, которые с помощью жребия составляют себе команды с равным числом игроков. Одна команда размещается в «доме», то есть внутри круга, а другая в «поле» — за чертой круга.
- Мяч находится у одного из игроков за кругом. В начале игры внешние игроки подходят к кругу со спрятанными за спиной руками, принимают угрожающие позы, кричат: «Жигало, жигало!» — при этом каждый игрок дает понять, что мяч находится у него и что он готов бросить мяч в одного из игроков внутри круга.
- Игроки в «доме» бегают по кругу, зорко наблюдая за игроками противоположной партии, принимая позы, позволяющие избежать удара. Наконец игрок бросает мяч в одного из ребят в «доме».
- Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. Если промахнулся бросающий, то из игры выходит он.

# Зайчик

- Количество игроков: 6—10 человек.
- Эта игра довольно широко была распространена в России. В «Зайчика» мальчики любили играть больше, чем девочки.
- Один из детей становится по жребию «зайчиком» и встает в центр широкого круга, образованного другими ребятами.
- Ребята перебрасываются мячом, стараясь попасть в «зайчика», а «зайчик» должен увернуться от удара.
- Если игрок метит в «зайчика», но не попадает три раза, то он превращается в «зайчика», а бывший «зайчик» становится в круг

# Вышибалы

- Количество игроков от 6-15 человек.
- Игра для детей 6-15 лет. Играют в нее во дворе и в школе.
- Игроки делятся на две команды. По считалке определяют, кого вышибать. Те, у кого мяч, делятся на две группы и встают за две черты (расстояние между ними оговорено заранее и отмеряно шагами). Между этих двух групп встает команда, которую будут вышибать. Они могут встать все сразу, а могут по одному, оставив самых ловких «на потом».
- Когда у вышибаемых остается только один игрок, он должен уклониться от мяча столько раз, сколько ему лет и еще один раз за команду. Кроме обыкновенного бросания мяча, существуют и специальные «вышибальные» фигуры:
  - "бомба" — мяч бросается высоко, а вышибаемые должны присесть и закрыть голову руками;
  - "солдатик" — нельзя бегать по полю, нужно стоять прямо, вытянув руки по швам;
  - "запас" — мяч ловят руками, тому, кто поймает мяч прибавляется "жизни".

# Зеркало

- Количество игроков от 4 человек.
- В игру играют дети 9-14 лет. Все садятся в ряд. Мяч — у ведущего.
- Этапов у игры столько, сколько позволит фантазия ведущего и сколько хватит терпения у игроков. Смысл игры заключается в том, чтобы как можно лучше и красивее «устроить свою личную жизнь».
- Первый этап — «Как тебя зовут?». Ведущий подходит по очереди к каждому игроку и кидает ему три раза мяч, называя при этом разные имена. Если имя нравится, то нужно поймать мяч, если — не нравится, то нужно отбить его. Отбивать мяч два раза подряд опасно — ведущий может на третий раз сказать «плохое» имя, а ловить мяч придется, поскольку третий раз отбивать его уже нельзя. Называть три раза подряд «плохие» имена тоже нельзя.
- Все этапы игры проходят по образцу первого. Примерные этапы:
  - «Где ты живешь?»
  - «Как будут звать твоего жениха?»
  - «Где вы познакомились?»
  - «Где будете справлять свадьбу?»
  - «Сколько будет детей?»
  - «Куда вы поедете путешествовать?» и т. д.

# В кувшинчик

- Количество игроков от 6 человек.
- **ВОДЯЩИЙ** отбивает мячом по земле и приговаривает:  
Я кувшинчик уронил  
И об пол его разбил.  
Раз, два, три —  
Его, Катенька, лови.
- После этого он сильно бьет мячом об землю. Тот, чье имя было названо, должен схватить мяч. Если он этого не делает, то становится водящим.



# Пять названий

- Количество игроков от 2 человек.
- Дети ударяют мячом о пол и в такт приговаривают:
- Я знаю пять имен девочек:
  - Нина — раз,
  - Галя — два,
  - Валя — три,
  - Алла — четыре,
  - Оля — пять.
- Я знаю пять имен мальчиков...
- Я знаю пять морей...
- Я знаю пять рек...
- Я знаю пять цветов...
- Я знаю пять деревьев...
- Я знаю пять овощей, фруктов, птиц, животных и т. д.
- Выигрывает тот, кто не сбивается со счета и не медлит с произнесением очередного имени или названия.

# Игра с мячом

- Количество играющих: 6-8 человек.
- Все участники игры стоят в кругу, на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
- В центре круга — водящий. Водящий должен поймать мяч, который игроки перекатывают ударом ноги друг другу. Они могут послать мяч в любом направлении: вправо, влево, пересечь круг, но сами должны оставаться строго на месте и не касаться мяча руками: перекатывать можно только по земле, и только ногами.
- Задача водящего — задержать мяч. Он может сделать это ногой, рукой, может только прикоснуться к мячу, может выбить его за круг.
- Если водящему удалось задержать мяч, он встает на место того игрока, с чьей неудачной подачи ему удалось задержать мяч.

# Рыба, зверь, птица

- Количество игроков от 4 человек.
- Ведущий бросает мяч любому играющему, называя одно из трех слов (рыба, зверь, птица). Играющий, ловит мяч и должен бросить его назад ведущему, произнося название рыбы, зверя или птицы, в зависимости от того, что попросил его назвать ведущий. Тот кто ошибется — заменяет ведущего.