

# В СТРАНЕ ВЕСЕЛЫХ МЯЧЕЙ

Игры с мячом занимают большое место в спортивных праздниках в детском саду. Дети очень любят самостоятельные игры и упражнения с мячом. Бросание, ловля и метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

Предлагаемые игры помогут разнообразить досуг ребенка как в семейном кругу, так и в детском саду, к тому же они просты и понятны в исполнении.

## Брось и догони

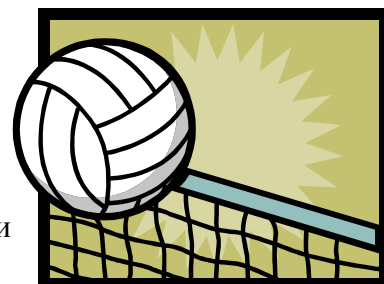
5-6 детей встают на исходную линию на расстоянии шага друг от друга. В руках у каждого по мячу. Дети бросают мячи по сигналу двумя руками снизу, догоняют их, берут и встают за вторую черту (на расстоянии 5-6 шагов от исходной). Снова бросают мяч, догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим детям.

*Правила игры:* бросать мяч всем вместе по сигналу воспитателя; догнав мяч, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнала к повторному броску.

## Брось через веревку

На высоте примерно 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1-1,5 м перед ней чертят линию. Около нее кладут 3-4 мяча (диаметр 12-15 см). 3-4 детей подходят к шнуру, берут двумя руками мячи и бросают их из-за головы через веревку. Догоняют их и возвращаются обратно.

*Правила игры:* бросать мячи всем одновременно по сигналу воспитателя и бежать за ними; пробегая под веревкой, наклониться, чтобы ее не задеть.



## Сбей кеглю

На одной стороне площадки чертят 3-4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

## Ловкая пара

Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те пары, которые успешно выполнили задание и вернулись первыми.

*Правила игры:* мяч не придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

## Не упусти мяч

Дети распределяются парами, у каждой пары находится мяч. Один из пары ударяет мяч о пол условленное число раз (5-6) и передает мяч второму в паре. Побеждает та пара, которая сумеет дольше других удерживать мяч в игре.

*Правила игры:* передача мяча осуществляется без остановки; уронивший мяч выбывает из игры, а его партнер дожидается, пока из какой-либо пары выйдет потерявший мяч, и продолжает игру с оставшимся.