

# Подвижные игры с мячом на даче

Подготовил  
инструктор физкультуры  
Мусин Д.Н.



Предлагаю подборку самых захватывающих развлечений на любой возраст. Активные игры с мячом одновременно увлекательны и полезны для здоровья. Они прекрасно развивают ловкость рук, ног и общую координацию тела.

Броски в цель тренируют меткость, ловля мяча – быструю реакцию и концентрацию внимания, а бег и прыжки прибавляют выносливости. Помимо того, у каждой игры есть правила, значит, ребенок учится их принимать и соблюдать. У него формируется правильное отношение к соперничеству, умение достойно побеждать, проигрывать, а также работать в команде.

Согласитесь, абсолютно все перечисленные качества необходимы любому человеку – как маленькому, так и взрослому. Лучше всего проводить детские подвижные игры с мячом на свежем воздухе.

## Школа мяча.

Играть в мячик тоже нужно учиться, чтобы потом показать класс всем сверстникам!

*Цель:* освоить основные приемы владения мячом.

*Количество игроков:* 1 и более (+ взрослый).

*Инвентарь:* детский мяч стандартного размера.

*Ход игры:* 8 действий выполняются в указанном порядке возрастания сложности.

Сначала стоит добиться чистого выполнения первых «уровней» и только потом переходить к следующим. Так вы будете поддерживать интерес ребенка к игре и его уверенность в своих силах.

- Ребенок подкидывает мяч и ловит его обеими руками.

- Подкидывает мяч, хлопает в ладоши и ловит его.

- Ударяет мяч о землю и ловит обеими руками.

- Ударяет мяч о землю, хлопает в ладоши и ловит его.



- Ударяет мяч о стену и ловит обеими руками.
- Ударяет мяч о стену, хлопает в ладоши и ловит его.
- Ударяет мяч о стену и ловит обеими руками с отскока от земли.
- Ударяет мяч о стену, хлопает в ладоши и ловит мяч обеими руками после того, как тот отскочил от земли.

### Лови-бросай.

*Цель:* научиться ловить мяч, не прижимая его к себе, и перекидывать его другому игроку, развить координацию, ловкость, реакцию, произвольное внимание.

*Количество игроков:* 1 и более.

*Инвентарь:* детский мяч.

*Ход игры:* взрослый бросает малышу мяч, а тот, в свою очередь, бросает его обратно.

Действия выполняются ритмично, в соответствии с текстом:

«Лови!» (бросок ведущего)

«Бросай!» (бросок ребенка и т.д.)

«Упасть не давай!»

Расстояние броска постепенно увеличивается: 1, 2 метра и дальше.

Скорее всего поймать получится не сразу, но смеха будет океан!



### Прокати и догони.

*Цель:* научиться отталкивать мяч по прямой траектории и следить за ним взглядом; развить умение ориентироваться в пространстве и общую подвижность.

*Количество игроков:* 1 (+ взрослый).

*Инвентарь:* детский мяч стандартного размера, который хорошо катается.

*Ход игры:* начертите на земле метку, от которой начинается игра.

Малыш встает на обозначенное место с мячом в руках и выполняет действия в соответствии со стихотворными строчками:

Наш веселый, звонкий мячик  
(оттолкнуть мяч обеими руками вперед)

Мы прокатим далеко,  
(проследить, куда тот укатился)

А теперь его догоним.  
(догнать «убежавший» мяч)

Это сделать нам легко!  
(поднять мяч над головой на вытянутых руках и громко сказать: «Поймал!»)



Игру от начала до конца рекомендуется повторить 3-4 раза. Вы можете слегка усложнить ее: для этого предложите ребенку отталкивать мяч одной рукой, чередуя правую и левую или попасть мячом в лунку.

### **Домашний «боулинг».**

Ещё одно упражнение для развития меткости и координации движений – домашний «боулинг».

Конечно, кегли у вас на даче вряд ли найдутся, но вместо них можно с успехом использовать пустые пакеты из-под молока или сока. Расставьте их в ряд



(достаточно 2-3 штуки) и покажите малышу, как можно толкнуть большой мяч, чтобы он прокатился и сбил «кегли». Выполняйте это действие двумя руками, присев на корточки – пусть ребёнок копирует ваши движения. Обратите его внимание, что смотреть надо не на мяч, а на цель. Малышу будет интересней, если в этой игре примут участие все члены семьи по очереди

*Цель:* научиться кидать мячик вперед, попадать ими в цель, а также определять цвета и размеры предметов.

*Количество игроков:* 1 и более (+ взрослый).

*Инвентарь:* мячи разного размера и цвета, пустые пакеты из-под молока или сока.

*Ход игры:* перед началом игры познакомьте малыша с названиями размеров и цветов.

Продемонстрируйте ему, как нужно кидать разные мячики: большие и средние – двумя руками, маленькие – одной (чередуя правую и левую руку). Как только вы убедитесь, что ребенок различает мячи, можно приступать к самой игре. Теперь ваша задача – называть мячи, а ребенка – выбирать их из множества предложенных и кидать вперед, стараясь попасть в цель.

### **Весёлая горка.**

Дети несут в себе мощный заряд энергии, полноценное развитие ребенка подразумевает активное движение и игры на свежем воздухе.

Детская площадка — это незаменимый атрибут любого дачного участка и горка станет лучшим его «украшением», настоящим аттракционом с острыми ощущениями. Совсем маленьким деткам будет интересно класть мячик на горку, и наблюдать, как он скатывается с нее.



Ну а детям побольше принесет массу удовольствия катание с горки, да ещё и с мячом! Малыш будет в восторге, если маме удастся поймать мяч налету в момент его скатывания с горки.

Ведь мама - настоящая волшебница! Радость и положительные эмоции останутся яркими воспоминаниями детства!