

## ***Играйте на здоровье!***

Много лет работаю с детьми, люблю играть с ними в самые разнообразные игры — и спортивные и познавательные. Стараюсь всегда сделать детский досуг веселым и запоминающимся, В моей копилке огромный арсенал детских развлекательных игр. Но вашему вниманию я хочу предложить игры с мячом.

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Все хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется неизвестно от чего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста. Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое. Для детей игры – это всего лишь весёлый способ занять свободное время. Но на самом деле они выполняют много функций, касающихся детского развития, особенно если речь идёт о подвижных играх на свежем воздухе. Самый распространённый аксессуар для детских забав – обычный мяч. С его использованием придумано множество разнообразных, интересных игр. Какие бывают игры с мячом, всем нам известно не понаслышке, ведь в детстве каждый был участником этих весёлых забав.

Мяч – любимая игрушка среди множества игрушек. Мяч – излюбленная забава детворы. Его наличие может быстро организовать детскую компанию и превратить бесцельное времяпрепровождение в занимательную игру. Мячи, используемые в спортивных играх, должны чётко соответствовать нормам. В баскетболе используется резиновый или кожаный мяч, в футболе и волейболе – только из кожи или заменителя. Каждый из них имеет определённый вес, размер и расцветку.

### ***Игры с мячом для самых маленьких.***

Малыши, ещё не научившись стоять, уже могут играть с мячиками. Они с удовольствием ловят, толкают и бросают их. А когда ребёнок подрастёт, научится ходить и бегать, подвижные игры с мячом приводят его в полный восторг.

Мяч – помощник в борьбе со скукой. Взрослея, ребёнок уже может использовать мяч для самостоятельных игр. Детская фантазия – кладёзь идей, порой можно увидеть разнообразные детские игры с мячом, до которых мы своим «взрослым умом» никогда не додумались бы.

Например, простая игра **«Кегли»** На земле расставляются разнообразные высокие предметы, наподобие кеглей, задача играющего с определённого расстояния мячом сбить максимальное количество мишеней или **«Бьём рекорд»** подбросив мяч, нужно хлопнуть один раз в ладоши, и поймать его. Затем, всё повторяется, только хлопнуть нужно два раза, бросая третий раз – три раза и так далее, пока количество хлопков не станет максимально возможным. Также можно устанавливать другие рекорды: набивать максимальное количество раз коленом

или стопой, бросать в длину. Эти и подобные им игры с мячом могут развлечь ребёнка, если он играет в одиночестве.

Коллективные игры с использованием мяча в шумной детской компании мяч никогда не будет лишним.

Игра **«Вышибала»** (их несколько вариантов) дети делятся на две команды и становятся в шеренги одна напротив другой. По очереди каждая из команд бросает мячик, пытаясь задеть кого-то из противников. Если мяч прикасается к игроку, то он переходит в противоположную команду. Игра заканчивается, когда в одной из команд не останется участников.

**«Я знаю пять имен».** Каждый игрок набивает мяч ладошкой об землю, при этом повторяя: «Я знаю пять имён девочек: Катя, Маша, Оля, Света, Таня. Я знаю пять имён мальчиков: Саша, Артём, Олег, Иван, Сергей» и так далее. На каждое имя ударять по мячу один раз. Продолжать игру нужно до тех пор, пока игрок не собьётся со счёта или не выронит мяч. Заранее необходимо согласовать какие «пятёрки» слов нужно называть и их последовательность.

Кроме имён это могут быть: герои мультфильмов, названия планет, овощей, фруктов и тому подобное.

**«Съедобное-несъедобное»** Выбирается один человек, а остальные игроки выстраиваются на некотором расстоянии в шеренгу. Водящий бросает мяч по очереди каждому и называет любое слово. Если это слово означает что-нибудь съедобное, то нужно поймать мяч, а если несъедобное – отбить. После правильно пойманного или отбитого мяча игрок делает шаг вперёд. Кто из шеренги дойдёт до водящего первым – тот становится на его место.

**«Передай мяч».** Дети стоят по кругу. По сигналу педагога «начинай», ребята передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие при этом четко говорят:

Раз! Два! Три! Мяч скорей бери!

Четыре! Пять! Шесть! Вот он здесь!

Семь! Восемь! Девять! Кто бросать умеет! Я!

На каждое слово дети передают мяч, поворачиваясь всем корпусом к рядом стоящему. Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз – два – три – беги». Все играющие разбегаются, а стоящий в середине круга, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, кого мяч попал мяч, останавливается берет мяч идет на середину и бросает в убегающих и т.д.

**«Донеси мяч».** Дети делятся на пары. Определяется расстояние, которое должны пройти игроки, и объясняется задание. Двое участников встают спинами друг другу так, чтобы между ними чуть выше уровня лопаток мог поместиться мяч. В такой позе они должны преодолеть расстояние. Если участники уронили мяч, они возвращаются к стартовой черте и начать движение снова. Эту игру можно проводить как эстафету, в которой могут участвовать несколько команд.

**«Собачки».** Дети делятся на команды по три человека. Два водящих перебрасывают друг другу мяч, «собачка» (третий игрок) должен его поймать. Ролями меняются три раза.

**«10 передач».** Дети становятся парами на расстоянии 1,5 – 2 м один от другого. У каждой пары – мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу

заданным способом, стараясь не уронить его на землю (пол). Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Можно усложнить. Пара, уронившая мяч, выходит из игры. Выигрывают те пары, которые быстрее сделают 10 передач, не роняя мяч на землю.

**«Обгони мяч».** Играют две (три, четыре) и более команд. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящего, у которого мяч. После сигнала водящий отдает мяч игроку, стоящему от него справа, а сам бежит влево, обегает круг и становится на свое место. Получивший мяч передает следующему справа и т.д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается, пока все обегут круг, и мяч возвращается водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

**«Займи свободный кружок».** Все дети, за исключением водящего, становятся в кружки или в обручи на расстоянии 1.5 или 2 метра один от другого. По сигналу находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий, находясь между кружками, старается поймать мяч или задеть его. Если водящему удастся поймать или задеть мяч, раздается сигнал, и дети начинают меняться кружками или домиками, в этот момент, водящий должен успеть занять свободный кружок или обруч. Кто не успевает занять кружок, становится водящим. Игра продолжается.

Такие коллективные игры очень весёлые и занимательные. Дети могут часами проводить время за этим занятием.

Но игра с мячом способна не только приносить удовольствие и веселить. Подвижные игры развивают командный дух и здоровое спортивное соперничество. Дети перенимают и пытаются повторить спортивные игры с мячом, такие как футбол, баскетбол, волейбол. Сейчас существует множество спортивных секций, где можно не просто погонять в футбол, а научиться у тренера всем секретам этого вида спорта. Такое занятие, во-первых, интересно для детей, так как они имеют возможность общаться, соперничать, учиться чему-то новому. Во-вторых, любой спорт полезен для здоровья, и игры с мячом не исключение. Если у вашего ребёнка наблюдается интерес к таким занятиям, нужно его поддерживать и развивать. Всегда существует вероятность того, что весёлые «погонялки» в футбол с друзьями – это начало блистательной карьеры футболиста.

Автор статьи:  
Инструктор по физической культуре  
Морозова Галина Александровна