

Примерные игры и упражнения на летне-оздоровительный период
Младший дошкольный возраст

Игровые упражнения с мячом:

Катание мячей друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь или стоя.

Катание мячей через ворота (ширина 50-60см) с расстояния 1-1,5м.

Бросание мяча двумя руками от груди.

Бросание мяча двумя руками из – за головы.

Бросание и ловля мяча от родителя с расстояния 1-1.5м.

Бросание мяча и попытки ловить.

Бросание мяча об землю и попытки ловить.

Бросание большого мяча через веревку, сетку.

Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, сетку.

Догони мяч.

Родитель катит или бросает мяч в прямом направлении и предлагает ребенку побежать и принести его. Начинать с небольшого расстояния (3-4м) и постепенно его увеличивать до 6-7 м. играя с ребенком на площадке или полянке, надо обязательно проверить, чтобы по пути к мячу поверхность земли была ровная, без ям, выступающих над землей корней деревьев. Ребенок во время бега не обращает внимания на окружающее, стараясь догнать любимую игрушку.

Мяч с горки.

Ребенок скатывает мяч с небольшой горки или ската (наклонно положенной широкой доски) и бежит следом, догоняя мяч.

Толкни и догони.

Ребенок стоит на одной стороне площадки, на полу перед ним мяч. Присев или наклонившись, толкает мяч и бежит за ним, догоняет и поднимает мяч. Площадка может быть ровной или с небольшим уклоном в сторону бега.

Прокати мяч.

Ребенок, сидя на полу или стоя парой с родителем (расстояние 1,5-2м), отталкивает мяч, делая быстрое энергичное движение кистью. Расстояние постепенно увеличивают до 3-4м.

Примерные игры и упражнения на летне-оздоровительный период.
Для детей средней группы (4-5 лет)

Игровые упражнения с мячом:

Катание мяча, шарика с попаданием в предметы в предметы (кегли и др.), катание «змейкой» между предметами.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд).

Бросание мяча и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд).

Бросание мяча друг другу с хлопком.

Бросание мяча и ловля из положения сидя.

Бросание мяча и ловля с поворотом кругом.

Бросание мяча друг другу с отскоком от земли.

Бросание мяча друг другу и ловля в движении.

Отбивание мяча об землю двумя руками, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстоянии 5-6 м.

Отбивание мяча об землю одной рукой (правой или левой), продвигаясь вперед.

Отбивание мяча об стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

Бросание двумя руками набивного мяча (вес 1кг) от груди из – за головы.

Поймай мяч.

Упражнение для троих, двое стоят на расстоянии 3-4 м. друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место того, кто бросил мяч, а тот занимает место водящего.

Догони мяч.

Перебрасывать мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догонять его и ловить, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно большой или маленький мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 5- 60 см.

С мячом под рукой.

Проползти на четвереньках под дугой (высота 40см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2-3 м.

Примерные игры и упражнения на летне-оздоровительный период.
Старший дошкольный возраст 5-7 лет

Игровые упражнения с мячом:

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд).

Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд).

Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении.

Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по – турецки, лежа. Катание друг другу набивного мяча.

Бросание набивного вперед снизу, от груди, через голову назад.

Отбивание мяча об землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд.

Отбивание мяча об землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8м.

Отбивание мяча об землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.

Отбивание мяча об землю, продвигаясь по кругу.

Отбивание мяча об землю, двигаясь «змейкой».

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и трех шагов.

Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола).

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскачивший мяч.

Бросание мяча вверх и ловля руками. Напоминать детям, что мяч должен лететь вверх, что нужно следить за полетом мяча. Ловить надо двумя руками, не прижимать мяч к груди. Можно ввести элемент соревнования: кто подбросит мяч 8-10 раз, ни разу не уронив на пол.

Перебрасывание мяча друг другу снизу. Строятся парами. Встают друг против друга на расстоянии 1, 5- 2м и бросают мяч двумя руками снизу. Если бросили и поймали мяч, не уронив его, 6-8 раз подряд, расстояние увеличивается.

Перебрасывание мяча друг другу из –за головы. Двое встают друг против друга, у одного в руках мяч. Отвести мяч за голову и, поднимаясь на носки, бросить мяч вперед вверх. Партнер ловит мяч и бросает обратно тем же способом.

Толкни – поймай.

Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений меняются ролями.

Игры и упражнения из «Школы мяча»

Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Примечание.

Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется –

увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, за выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

«Школа мяча» с теннисным мячом

Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол (землю) и оба раза поймать его обеими руками.

Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

Бросить мяч вверх, дать ему удариться об землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание.

Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватить снизу в то время, когда начнет опускаться; б) схватить сверху или сбоку, навстречу его движению. Вторым способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

Бросать мяч в стену правой и левой руками поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками.

Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой руками).

Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока.

Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

Примечание.

1. В упражнениях могут принимать участие двое и больше игроков. Тогда возникает соревнование – кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Все пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний – проигравшим.
2. Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т.е. ловить мяч только обеими руками.