

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Каргасокский детский сад №1»

## Картотека подвижных игр с мячом



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ»

для детей 3-4 года

**Цель:** Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

*Колобок, Колобок, У тебя румяный бок.*

*Ты по полу покатись*

*И Катюше (ребятам) улыбнись!*

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

**Правила:** мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

**Дозировка:** каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

для детей 3-4 года

**Цель:** Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

*Наш веселый, звонкий мячик* (толкает мяч двумя руками)

*Мы прокатим далеко* (смотрит, куда он покатился),

*А теперь его догоним.* (бежит за мячом, догоняет его.)

*Это сделать нам легко!* (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

**Правила:** ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

**Дозировка:** 3-4 раза.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ»

для детей 3-5 лет

**Цель:** Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

**Ход игры:** Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

*Посмотри, какие кегли.* (педагог указывает на кегли)

*Ровно-ровно в ряд стоят!*

*К ним направим мяч умело* (толкает мяч двумя руками)

*И они уже лежат!* (обращает внимание на сбитые кегли)

**Правила:** энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

**Дозировка:** 3-4 раза.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ»

для детей 3-4 года

**Цель:** Развивать ловкость, зрительно – двигательную координацию.

**Ход игры:** Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу.

Взрослый вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки:*

*Выстрелили пушки.*

*Люди пляшут и поют.*

*В небе - праздничный салют!* (дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

**Правила:** подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

**Дозировка:** 3-4 раза.

*И.М. Вотолкина «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

для детей 3 – 5 лет

**Цель:** Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

**Ход игры:** Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

*Раскатились все мячи, покатались.* Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

*Вот распрыгались мячи, разыгрались* Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

*Наши яркие мячи, разноцветные мячи.*

*В уголок бегут мячи, убегают.*

Дети бегут на исходную линию.

*Там попрятались мячи, отдыхают.*

Присаживаются на корточки.

**Правила:** действовать согласно тексту стихотворения.

**Дозировка:** 3-4 раза.

### ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

для детей 3-4 года

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

**Ход игры:** Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а

также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

**Вариант:** кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

**Правила:** тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

**Дозировка:** 2-3 раза.

*Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 лет».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ»

для детей 4-6 лет

**Цель:** Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

**Ход игры:** Взрослый произносит слова:

*Кач, кач, кач.* Дети берут мячи и встают в круг.

*Поиграть хотим мы в мяч*

*Из корзины, где игрушки,*

*Поскорей его достань*

*И играть со всеми встань*

*Кач, кач, кач.* Дети бросают мяч двумя руками

*Высоко подбросим мяч!* вверх и ловят его.

*А потом его поймаем*

*И подбросим снова ввысь.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.* Бросают мяч двумя руками о пол

*Мы о пол ударим мяч!* и ловят его.

*А потом его поймаем*

*И ударим снова в низ.*

*Только мячик наш держись.*

*Кач, кач, кач.*

*Утомился бедный мяч.* Дети кладут мячи в корзину.

*Закатился в уголок.*

И тихонечко умолк.

**Правила:** выполнять движения согласно тексту.

**Дозировка:** 2-3 раза.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ»

для детей 3-5 лет

**Цель:** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**Ход игры:** Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

**Правила:** ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

**Усложнение:** дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

**Дозировка:** 30 сек.

*Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»*

### ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей 4-5 лет

**Цель:** Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

*Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРЫЙ МЯЧИК»

для детей 5-6 лет

**Цель:** Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

**Ход игры:** Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

*Разноцветный быстрый мячик* Дети бросают мяч вверх и ловят.

*Без запинки скачет, скачет.*

*Часто, часто, низко, низко.* Отбивают о землю.

*От земли к руке так близко.*

*Скок и скок, скок и скок,* Бросают вверх и ловят.

*Не достанешь потолок.*

*Скок и скок, стук и стук,* Отбивают о землю.

*Не уйдешь от наших рук.*

**Правила:** бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

**Дозировка:** 2-3 раза.

*Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»*

### ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей 5-6 лет

**Цель:** Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

#### Группа упражнений 1:

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками (рис)
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.

б) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками.

### **Группа упражнений 2 (у стены):**

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

*Т.И. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»*

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»**

*для детей 5-6 лет*

**Цель:** Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

**Правила:** мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

**Дозировка:** 2 – 3 мин.

## **ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «У КОГО МЯЧ»**

*для детей 6-7 лет*

**Цель:** Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.



**Ход игры:** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

**Правила:** стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

**Дозировка:** 2—3 раза.

*Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

**Ход:** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: *Раз, два, три — мяч скорей бери!*

*Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!*

*Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.*

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**Правила:** передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запяtnает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**Дозировка:** 3-4 раза.

*Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОЙМАЙ МЯЧ»

для детей 5-7 лет

**Цель:** Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

**Ход игры:** Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между

ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

**Правила:** начинать бросать мяч по сигналу.

**Дозировка:** 3-4 раза.

*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

**Ход игры:** Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

**Правила:** играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

**Дозировка:** 2-3 мин.

*Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

**Ход игры:** На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

**Правила:** те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

**Дозировка:** 4 раза.

*А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»*

### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»**

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

**Правила:** перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

**Дозировка:** 4 раза.

*А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»*

### **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СТОЙ!»**

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

**Ход игры:** Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

**Правила:** тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

**Дозировка:** 1- 2 мин.

*А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

**Ход игры:** Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

**Правила:** слушать сигнал.

**Дозировка:** 2-3 мин.

*Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВЕДУЩЕМУ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

**Ход игры:** Дети объединяются в 2—3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга – ведущий с мячом. По сигналу педагога ведущие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

**Правила:** начинать бросать мяч по сигналу.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

*Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВДОГОНКУ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

**Ход игры:** Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

**Правила:** мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

**Ход игры:** На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобным стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

**Правила:** начинать бросать мяч по сигналу.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».*

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ»

для детей 6-7 лет

**Цель:** Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточение на заданном предмете.

**Ход игры:** Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 - 2м от нее. По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем— третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

**Правила:** начинать бросать мяч по сигналу.

**Дозировка:** 2- 3 раза.

*Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»*