|  |
| --- |
| **«Охотники и утки»**Играющие делятся на 2 команды: одна — охотники, другая — утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, уворачиваются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игры можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной. |
| **«Передал – садись!»**Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь. |
| **«Мяч среднему»**Участники делятся на 2—3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Игрок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выигрывает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.мяч среднему |
| **«Мяч соседу»**мяч соседуИграют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.**«Стой»**Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом с руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.  |
| **Съедобное-несъедобное**Все игроки садятся в ряд (например, на лавочку). Перед ними (на расстоянии, примерно 5 шагов) встает ведущий. Он по очереди кидает каждому игроку мяч и при этом произносит какое-нибудь слово. Если это слово обозначает съедобную вещь, игрок должен поймать мяч, если же несъедобное – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он становится ведущим.**Я знаю…**Игрок бьет по мячу ладонью и чеканит мяч об землю и в такт ударам произносит: «Я знаю пять имен мальчиков. Саша раз (мяч ударился об землю), Костя два (еще один удар)… и так далее. С каждым ударом надо называть имя. Пропустил удар, начинай сначала.Слова в игре такие:Я знаю пять имен мальчиковЯ знаю пять имен девочекЯ знаю пять названий городовЯ знаю пять называний рекДальше можно придумывать все, что угодно. Главное, чтобы названия предметов (людей, вещей) были сгруппированы по одному признаку. |
| **Вышибалы**Чем больше игроков играют в эту игру, тем интереснее. Но можно играть и втроем.Сначала определяют площадку для игры. Чертят линии на некотором расстоянии (примерно 25 шагов) друг от друга. За эту черту игрокам переходить нельзя.Итак, два игрока становятся каждый за своей чертой. Третий игрок становится посередине. Задача двух игроков «вышибить» третьего, то есть попасть в него мячом.Третий игрок может ловить мячи – это называется «свечка». Такая свечка дает игроку дополнительную жизнь, то есть даже если его вышибут, он будет продолжать игру в центре.Если у третьего игрока свечек нет и в него попали мячом, он встает на место того, кто в него попал. А тот, кто его вышиб, становится в центр и теперь он уворачивается от мячей. |
| **Еще выше**Для этой игры нужна высокая стена и свободная площадка перед ней.Игрок кидает мяч о стену. Мысленно он должен просчитать, где мяч упадет на землю, подбежать к этому месту и в момент, когда мяч соприкоснется с землей, перепрыгнуть через него.Кидать мяч нужно немного вверх и не сильно, иначе он отрекошетит и может неповоротливого игрока сбить с ног.**Ловкость рук**Игрок подкидывает мяч и в то время, пока мяч летит, игрок хлопает в ладоши. Потом ловит мяч.Затем подкидывает мяч еще выше и за время полета мяча, хлопает в ладоши и приседает, а потом ловит мяч.С каждым разом задание усложняется. Например, игрок должен перевернуться вокруг своей оси, хлопнуть, подпрыгнуть на одной ноге и только потом поймать мяч. |
| **Время, замри!**Для этой игры нужны, как минимум, 4 участника. Все встают в круг, а водящий в центр. В руках у водящего мяч, он подбрасывает его повыше и одновременно говорит «лови, Костя!» (добавляя имя какого-нибудь игрока). Тот, чье имя назвали должен поймать мяч. Задача других игроков – разбежаться как можно дальше. Когда игрок поймает мяч, он кричит: «Время, замри» и все участники замирают на месте.Игрок с мячом выбирает любого игрока, до которого он должен будет дотронуться мячом. Но чтобы дотронуться, нужно дойти до игрока. И не просто дойти, а назвать количество шагов, которое ему потребуется. Шаги могут быть разные. Например:- гигантские (максимально большие шаги)- человеческие (обычные шаги)- лилипутские (пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой)- муравьиные (на мысочках делают маленькие шажки, один за другим)- утиные (шаги вприсядку)- лягушка (шаги-прыжки)- зонтики (кружки вокруг себя на одной ножке, потом на другой)Интересно, когда называют шаги разных видов: «два лилипутских, три лягушки и один зонтик». Когда игрок с мячом выполнит все шаги, он должен кинуть мячом в того игрока, к которому он приближался. Если удалось докинуть, то игроком становится тот, в кого попали мячом. |
| **Передай мяч**Все игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага друг от друга. Ведущий встает за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево – главное, своему соседу. Задача ведущего, дотронуться до мяча. Если ему это удалось, он становится на место игрока, у которого был мяч, а тот становится ведущим.**Земля, воздух, огонь, вода**Все игроки встают в шеренгу, ведущий перед ними. Он бросает мяч одному из игроков и при этом произносит одно из четырех слов земля, воздух, огонь или вода. Если водящий произнес «земля», то игрок должен быстро (пока водящий не досчитает до пяти) назвать какое-нибудь домашнее животное; на слово «вода» игрок должен сказать название рыбы; на слове «воздух» - название птицы; на слове «огонь» игрок должен помахать над головой руками.Если игрок не успел назвать слово или ошибся, он становится ведущим. |
| **Большой мяч**Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимании, быстроты реакции.Материал: большой мяч.Ход игры: Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами.Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водяищим, но уже за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз.Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.**Передай мяч**Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.Материал: мячи среднего диаметра (1-3 шт.).Ход игры: Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки эа спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей. |
| **Бесконечное движение**Цель: Тренировка точностин движений, быстроты реакции. Развитие умения распределять внимание.Материал: мячи маленького диаметра (3-10 шт.).Ход игры: Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга небольшие мячики (2-3). Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатыаает дополнительное количество мячей. Если мяч останавливается в центру ведущий его убирает. Смысл игры — установить командный рекорд по количеству мячей в круге.**Мячик кверху**Цель: Тренировка быстроты реакции, скорости бега. Развитие точности движений и глазомера.Материал: мяч среднего диаметра.Ход игры: Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга к бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие, в это время, стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч, кричит «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становиться водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.**«БЫСТРЫЙ МЯЧИК»****Цель.**Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.**Ход.**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. |
| **«ШКОЛА МЯЧА»****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.6)      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.**«ЗЕВАКА»****Цель.**Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.**Ход.** 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.**«У КОГО МЯЧ»****Цель.**Развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию, осязание.**Ход.** 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. |
| **«ЛОВИШКА С МЯЧОМ»****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 запятнает мяч, пропускает  один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.**Дозировка:**3-4 раза.**«ПОЙМАЙ  МЯЧ»****Цель.**Развивать внимание, ловкость,зрительно-двигательную координацию.**Ход.**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 удается, 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:** 2- 3 раза.**«ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ»** **Цель.**Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточении на заданном предмете.**Ход.** 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. |
| **«МЯЧ  ВОДЯЩЕМУ»****Цель.**Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.**Ход.**  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 удобно играющим 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.  |
| **«МЯЧ  ВЕДУЩЕМУ»** **Цель.**Развиватьвнимание, прослеживающую функцию глаза.**Ход.** 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.**«МЯЧ  ВДОГОНКУ»****Цель.**Развивать  крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.**Ход.** 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. |
| **«СТОЙ!»****Цель.**Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.**Ход.** 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. |
| **«У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»****Цель.**Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.**Ход.** 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. **«КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ»** **Цель.**Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.**Ход.** 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. |
| **«ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»****Цель.**Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.**Ход.**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.  **«ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»****Цель.**Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.**Ход.** 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. |
| **Ловкая пара** На земле рисуют шесть линий, параллельных одна другой, на рас­стоянии 1 м. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линиями (считая справа). На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров пере­ходит за следующую линию (делает шаг назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо счи­тать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отхо­дит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых по­следних границ.***Правила:*** если мяч упал, счет начинается снова; бросать, не выхо­дя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бро­сал мяч.***Усложнение:*** вначале дети играют большими мячами, а затем ма­ленькими; добавляется еще по одной линии с каждой стороны.**Вариант 2**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, кто успешно выполнил задание и вернул­ся первым.*Правила:* мяч не придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова про­должить бег. |
| **Веселые собачки**Дети становятся в круг. По считалке выбирается водящий — «со­бачка».Мы собрались поиграть. Ну, кому же начинать? Раз, два, три. Начинаешь ты!Одному из детей, стоящих в кругу, дается большой надувной мяч. По команде педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Водящий-«собачка» должен, высоко подпрыгивая, поймать мяч. Пой­мав его, водящий становится в круг. Следующим водящим становится ребенок, который дал возможность «собачке» поймать мяч. Игра по­вторяется 3—5 раз. |
| **Охотник и зайцы**Цели:воспитать у детей уме­ние регулировать силу метания мяча; развить решительность, меткость, быстроту реакции.На одной стороне — домик охотника, на другой — домики зайцев. «Охотник» обходит пло­щадку, делая вид, что ищет «зай­цев». Когда «охотник» уходит в «дом», «зайцы» выбегают на площадку и прыгают по ней. По сигналу «Охотник!» «зайцы» бе­гут в домики, а «охотник» стара­ется осалить кого-нибудь мячом. «Заяц», которого осалили мячом, считается пойманным, «охотник» уводит его в «дом».Мяч должен быть малого или среднего диаметра, целиться можно только в ноги, не сильно кидая мяч. |
| **Пингвины с мячом** Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир – высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ори­ентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч сле­дующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей.Правила:прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.Усложнение:прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть ко­мандой - выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию. |