

Уважаемые коллеги!

Мяч — это не просто игрушка, а универсальный инструмент для решения множества педагогических задач. Он помогает развивать ловкость, координацию, речь, внимание, учит взаимодействию и создаёт радостное настроение. В этом буклете вы найдёте 15 игр с мячом, которые легко вписать в разные режимные моменты: утреннюю гимнастику, прогулку, динамические паузы, свободную деятельность.

Используйте их в работе, и вы увидите, как загораются глаза детей, как они с нетерпением ждут новой игры!

РАЗДЕЛ 1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Игра 1. «Покажи мяч»

Цель: активизация внимания, настрой на занятие.

Материал: мячи по количеству детей.

Как играть: Дети стоят в кругу. Под музыку передают мяч за спиной, затем по сигналу показывают его ведущему. Кто спрятал лучше всех — получает аплодисменты.

Игра 2. «Достань до неба»

Цель: разогрев мышц плечевого пояса.

Материал: мячи.

Как играть: На вдохе поднять мяч вверх (достать до «неба»), на выдохе опустить. Повторить 5–6 раз. Усложнение: подниматься на носки.

Игра 3. «Весёлые прыжки»

Цель: развитие прыгучести, укрепление мышц ног.

Материал: мячи.

Как играть: Зажать мяч между коленями, выполнять прыжки на месте или с продвижением вперёд. Следить, чтобы мяч не упал.

РАЗДЕЛ 2. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ)

Игра 4. «Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие реакции, расширение словарного запаса.

Материал: небольшой мяч.

Как играть: Ведущий бросает мяч и называет предмет. Если съедобное — игрок ловит, если нет — отбивает. Ошибшийся становится ведущим.

Игра 5. «Мяч вверх — и мы вздохнули»

Цель: восстановление дыхания, снятие напряжения.

Материал: мячи.

Как играть: Поднять мяч вверх — глубокий вдох. Опустить — длительный выдох со звуком «у-у-у» или «с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Игра 6. «Назови цвет»

Цель: закрепление знаний о цветах, развитие внимания.

Материал: разноцветные мячи.

Как играть: Ведущий показывает мяч и бросает игроку. Игрок должен назвать цвет и вернуть мяч. Для усложнения: назвать предмет такого же цвета.

РАЗДЕЛ 3. ПРОГУЛКА

Игра 7. «Охотники и утки»

Цель: развитие меткости, быстроты реакции, командного взаимодействия.

Материал: один мяч.

Как играть: Дети делятся на две команды. «Охотники» встают по краям площадки, «утки» — в центре. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть в уток. Осаленный становится охотником.

Игра 8. «Сбей кеглю»

Цель: развитие глазомера, координации.

Материал: мячи, кегли (или пластиковые бутылки).

Как играть: На расстоянии 3–5 метров выставляются кегли. Дети по очереди стараются сбить их мячом. Побеждает тот, кто сбил больше всех.

Игра 9. «Футбол с правилами» (упрощённый)

Цель: развитие ловкости, умения работать в команде.

Материал: футбольный мяч, ворота (из конусов).

Как играть: Дети делятся на две команды. Задача — забить мяч в ворота соперника, не касаясь мяча руками. Игра длится 5–7 минут.

Игра 10. «Горячая картошка»

Цель: развитие быстроты передачи, внимания.

Материал: мяч.

Как играть: Дети стоят в кругу и быстро передают мяч друг другу. В центре — водящий, который старается перехватить мяч. Тот, у кого мяч был перехвачен, становится водящим.

**Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 126**



«Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах»

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной
категории Лукманова Л.Н**

