

# Игры и упражнения с целлулоидным и перьевым мячами

## Игры-упражнения с прокатыванием мяча

### «Мяч с горки»

**Цель игры:** прокатывание мяча с горки.

#### Описание игры.

Дети стоят в колонне по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2-4 горки вполне достаточно для группы. Скатив мяч с горки, дети идут за своим мячом и, передав его следующему, становятся в колонну сзади.

#### Варианты:

- скатывать левой рукой;
- скатывать двумя руками;
- скатывать мяч, дуя на него;
- скатывать, чтобы мяч прошел в ворота;
- скатывая мяч, поймать его в совок.

### «Прокати мяч!»

**Цель игры:** научить детей прокатывать мяч в заданном направлении.

#### Описание игры.

Дети стоят друг против друга на расстоянии до 1 м. На двух игроков нужен один мяч. Дети присаживаются на корточки и каждый стремится прокатить мяч своему партнеру.

#### Варианты:

- прокатывать, сидя на корточках;
- стоя на одном колене, на двух коленях;
- стоя во весь рост, наклоняясь во время броска вниз — вперед;
- после броска мяча успеть хлопнуть в ладоши определенное число.

### «Мяч, ко мне!»

**Цель игры:** научить прокатывать мяч в определенном и произвольном направлениях.

#### Описание игры.

Дети рассаживаются на пол (на участке, сидя на корточках в кругу). Ведущий с мячом - в центре круга. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч и отправляют обратно, к ведущему.

#### Варианты:

- прокатывание мяча через одного игрока, через двух;
- прокатывать тому, кого назовет ведущий.

### «Мяч в коридоре»

**Цель игры:** научить детей ловить мяч, катящийся навстречу игроку по полу, по земле.

#### Описание игры.

Из гимнастических палок делают два или четыре коридора (длина 3-4 м). Дети выстраиваются у начала коридоров. Бросив мяч, бегут за катящимся мячом и стремятся его поймать, не дав ему выкатиться из коридора. Вернувшись, передают мяч очередному игроку, сами становятся сзади строя или садятся на стулья.

#### Варианты:

- ловить катящийся мяч после счета: раз - два - три - лови;
- ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

## Упражнения с целлулоидными и перьевыми мячами

- Руки вперед, показать мяч (волан), отвести руки назад - вниз, спрятать мяч (волан).
- Вытянуть руки вперед, переложить мяч (волан) из правой руки в левую, из левой в правую.
- Переложить мяч (волан) внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.
- Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч (волан) попеременно из руки в руку.
- Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч (волан).
- Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч (волан).
- Руки в стороны. Поднимаясь на носках, руки через стороны вверх, взять мяч (волан) обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч (волан) остается в другой руке. Прodelать то же самое, мяч (волан) оставить в другой руке.
- Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую стороны), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч (волан) в другую руку.
- В парах, в шаге друг от друга. Вытянуть руки вперед, передать мяч (волан) партнеру правой в правую (левой - в левую), смешанные передачи, двумя руками.
- Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед - вниз, переложить мяч (волан), поднять в стороны, опустить назад - вниз снова переложить в ту же руку.
- Прodelать все упражнения, но только с двумя мячами (воланами).
- Прodelать упражнения в более быстром темпе.
- Выполнять несколько переключиваний подряд.
- Выполнять смешанные переключивания одного мяча (волана), двух - в медленном и быстром темпе.
- Переключивать мяч (волан), поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.
- Наклониться в перед, положить мяч (волан) на пол, выпрямиться, наклониться в перед, поднять мяч (волан) другой рукой.
- Руки в стороны, в каждой по мячу (волану). Присесть на корточки, положить мяч (волан) сбоку от себя. Повернуться кругом, взять мячи (волан) другой рукой, встать

*Данные упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость*