

размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех бал водящим.

Методические указания.

От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

Если играющие не знакомы, то до начала игры их нужно представить друг другу: каждый по очереди называет свое имя, а вся группа хором его повторяет.

Играющие могут свободно передвигаться по кругу.

«Сидячий футбол»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка меткости, быстроты реакции.

Играют две команды по 4-6 человек в каждой.

Инвентарь: мяч для футбола, кегли.

Инструкция. Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Варианты Ловить отбрасываемый мяч ногами. Прокатывать и ловить мяч только одной ногой. Сшибать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между командами; за каждую сбитую кеглю команда получает призовое очко.

Методические указания.

Игра для детей от 3 до 14 лет, нагрузка умеренная.



Какойский
Реабилитационный
ЦЕНТР



Проект по АФК

«Все́м полезно,

**без сомненья, всё, что
связано с движеньем»**



**Серия «В игры играем
- ребенка развиваем»**

(Игры с мячом)

Воспитатель Воротникова Е.А.

г.Катайск

Подвижная игра относится к тем видам игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. В процессе организации подвижных игр решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Но подвижная игра, в силу своей специфики, является прежде всего эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Они улучшают общую физическую



подготовленность детей, удовлетворяют их биологическую потребность в движениях.

Подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Подвижные игры положительно влияют на нервную систему, потому что увлекательный игровой сюжет вызывает у детей положительные эмоции.



«Догоняй мяч»

Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений. Количество игроков – 10-12 детей.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим,

стоящим в кругу через 3-4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания.

Мячи можно только передавать, но не бросать.

Количество мячей можно увеличивать.

Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.



«Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего