

для детей старшего дошкольного возраста

«Мой веселый звонкий мяч»

С. Маршак



Мой веселый, звонкий мяч

4 раза мяч подбросить вверх,

Ты куда пустился вскачь,

4 раза ударить мячом о пол,

Желтый, красный, голубой,

4 раза подбросить мяч с хлопком,

Не угнаться за тобой.

4 раза отбивать мяч о пол.

Я тебя ладонью хлопал,

4 раза отбивать мяч о пол пр. рукой,

Ты скакал и звонко топал,

4 раза отбивать мяч о пол лев. рукой,

Ты пятнадцать раз подряд

4 раза отбивать мяч поочередно

Прыгал в угол и назад.

правой и левой руками.

А потом ты покатился

4 раза катать мяч от ноги к ноге,

И уже не возвратился,

4 раза катать мяч от ноги к ноге,

Закатился в огород,

4 раза катать мяч от ноги к ноге,

Докатился до ворот.

4 раза катать мяч от ноги к ноге,

Подкатился под ворота,

Катать мяч восьмеркой между ног,

Добежал до поворота,

Там попал под колесо,

зажать мяч между ног,

Лопнул, хлопнул, вот и все.

подпрыгнуть с мячом между ног,
хлопнуть в ладоши и развести руки в
стороны.

ПРАВИЛА ИГРЫ В РУССКИЕ ШАШКИ

(Регламент соревнований)

- У каждого игрока по 12 шашек, которые расставляются по черным полям на доске в 64 клетки (8x8). Доску надо ставить для игры так, чтобы угловое черное поле находилось слева от играющих.
- Шашки двигаются только по черным полям по диагонали вперед на свободное соседнее поле.
- Начинают игру белые. Ходы делают по очереди (сначала белые, потом черные, затем снова белые и т.д.). Нельзя делать подряд несколько ходов. Простые шашки назад не ходят.
- Если белая и черная простые шашки встретились и находятся на соседних полях по диагонали, а поле за шашкой противника свободно, тот из играющих, чья очередь хода, **обязан взять (побить)** её и снять с доски.
- Брать (бить) шашку соперника можно ходом вперед и назад, если за ней есть свободное поле.
- На доске может возникнуть такое положение, что под ударом окажутся сразу несколько шашек противника, тогда их берут (бьют), используя «мостик», перешагивая через каждую шашку на свободное поле за ней. Через два свободных поля перешагивать нельзя, так же как нельзя ходить через две свободные шашки.
- Если простая шашка, двигаясь по доске, достигает последнего ряда, она сразу превращается в **дамку**. **Дамка** может ходить вперед и назад по всем черным диагоналям во всю их длину, если они свободны от шашек.
- Если за шашкой противника имеется несколько свободных полей подряд, то **дамка**, взяв неприятельскую шашку, вправе остановиться на любом из свободных полей.
- **Дамка** может брать сразу несколько шашек, если за каждой из них есть хотя бы одно свободное поле.
- **Дамка**, после взятия шашки противника, может менять направление следующего удара.
- Если Вы прикоснулись к своей шашке, **то обязаны** её пойти, а после того, как переставили её на другое поле и отняли от шашки руку, считается, что **ход сделан**.
- При обоюдном «запоре» проигрывает тот, чей ход.
- Пятнадцать ходов при преимуществе другого игрока - ничья. (ЗД*1Д)
- При неправильном ходе соперника ребенок зовет взрослого (поднимает руку)

Упражнения-«попугайчики» могут быть такими:

- Подбросить мячик вверх и, когда он упадет и отскочит от земли, – поймать.
- Невысоко подбросить мяч и поймать.
- Подбросить мяч вдвое выше и поймать. Последний раз подбросить мяч как можно выше и поймать.
- Взять мячик в правую руку, отпустить, чтобы он начал падать вниз, и тут же поймать на лету. Тот же трюк проделывается и левой рукой.
- Мячик кладется на ладонь, слегка подбрасывается вверх, ловится тыльной стороной ладони, снова подбрасывается и ловится одной или двумя руками.
- Рука с мячиком заводится за спину, делается бросок из-за спины, и мячик ловится спереди, но уже другой рукой.
- Подбросить мячик вверх, хлопнуть в ладоши, а затем поймать мячик. С каждым броском увеличивается и число хлопков (обычно до пяти).

Для этих упражнений нужен теннисный мячик. Каждый игрок упражняется до тех пор, пока не ошибется или не уронит мяч. После этого ход переходит к следующему игроку. И так по кругу, пока кто-нибудь первым не закончит «обязательную» программу.

В игре «Десятки», или «Десяты», необходима ровная площадка и стена. Каждый игрок должен выполнить десять упражнений:

- Десять раз подряд ударить мячом об стену, отбивая его, как в волейболе.
- Девять раз стукнуть мячом об стену, ударяя по нему ладонями снизу.
- Бросить мяч восемь раз под правую ногу об землю так, чтобы он отскочил к стене, а от стены поймать мяч руками.
- Теперь семь раз, но под левую ногу.
- Стоя лицом к стене, шесть раз бросить мяч сзади между ногами об землю так, что бы он отскочил к стене и затем поймать его в руки.
- Теперь, то же самое, но пять раз и стоя спиной к стене.
- Четыре раза бросить мяч об стену так, чтобы он отскочил от нее на землю, с отскока от земли снова ударить об стену и затем поймать.
- Ударить мяч об стену три раза, сложив ладони лодочкой.
- Два раза ударить мяч об стену сложенными вместе кулаками.
- Ударить мяч об стену прямым пальцем один раз.

После этого предстоит «экзамен»: каждое упражнение проделывается по одному разу, при этом нельзя смеяться и разговаривать.

Русские народные упражнения с мячом.

Свечки - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Во второй раз подбросить выше, в третий - еще выше.

Поднебески - подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли.

Гвозди ковать - отбивать мяч рукой о землю.

Хватки - поднять руки с мячом над головой, выпустить его и поймать на лету.

Вертушки - перевертушки - положить мяч на ладонь, слегка подбросить его, руку повернуть тыльной стороной и так отбить мяч вверх, а затем поймать.

Первыши-водокачи - ударить мячом в стену, поймать его с отскока от стены.

Зайца гонять - бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать с отскока от стены.

Пришлепы - ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

Галки, вороны, зеваки - встать спиной к стене, откинуть голову назад так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Одноручье - подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой: подбросить левой и поймать левой.

Ручки - опереться левой рукой о стену, правой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками. Опереться правой рукой о стену, левой рукой ударить мячом о стену из-под руки, поймать двумя руками.

Через ножки - упереться левой ногой в стену, из-под нее ударить о стену мячом и поймать его двумя руками. Повторить то же самое упражнение, но упереться правой ногой.

В ладоши - ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.

По коленям - ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч.

Нитки наматывать - ударить мячом о стену, быстро сделать движение руками, будто наматываешь нитки и поймать мяч.

С одеванием - ударить мячом о стену, а пока он летит, сделать движение, как при надевании шапки. После второго броска "обуться" и т.д.

КОМПЛЕКС «ФОКУСНИК»

Ловко с мячиком играем
И предлоги называем.
За рукой и под рукой,
Из-под кисти — на покой.

Прижать мяч большим пальцем правой руки к ладони. Затем правую руку повернуть ладонью вниз

И удерживать мяч указательным и большим пальцем.

Над рукою мяч кружит,
От нее теперь бежит.

Правую руку держат ладонью вверх, мяч удерживать мизинцем и большим пальцами левой руки. И кружить мяч над ладонью правой руки. Затем двигать мяч по руке к локтю

Между пальцев подержу
И в ладошку положу.

Удерживать мяч между пальцами правой и левой руки. Положить на ладошку.

Из руки его достану,

Справа, слева ставить стану.

Левую руку держать ладонью вниз, указательным и большим пальцем правой руки держать мяч с правой стороны, затем с левой стороны ладони.

Перед грудью пронесу,

Сзади спрячу, потрясу.

Движения по тексту.

Из-за спинки выну мячик,

Возле ног моих поскачет.

Отбивать мяч попеременно правой и левой рукой.

Подержу вверху, внизу,

Мимо носа пронесу

Движения по тексту.

Мяч снаружи, мяч внутри.

По руке качу — смотри!

Вдоль ладони, через палец

И вокруг запястья танец.

Левую руку держать ладошкой вверх. Мяч, держа большим и безымянным пальцем правой рукой, медленно вращать по ладони и вдоль запястья левой руки.

Мяч с одной рукой играет

И к другой перебегает.

Расположить ладошки одна под другой. Мяч с одной ладони перепрыгивает на другую.

Дружит мяч с моей рукой —

Вот я - фокусник - какой!

Игры с мячом для развития мелкой моторики.

Мячик сильно пожимаю

И ладошку поменяю.

Сжимать мячик право рукой, затем левой.

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает.

Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем.

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

Передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки.

Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

Удерживать указательными пальцами правой и левой руки мяч. Затем средними пальцами и т.д.

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад — вперед.

Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.

Мячик мой не отдыхает —

Между пальцами гуляет.

Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем.

Поиграю я в футбол

И забью в ладошку гол.

Ладошками отбивать мяч.

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю — браво.

Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.

Поверну, а ты проверь —

Сверху правая теперь!

Правой ладошкой катать мяч по левой ладони

