

# Картотека

## ПОДВИЖНЫХ ИГР С ФИТБОЛАМИ





### Ловишки

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слова: «Лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.



### ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.



### ДОГОНИ МЯЧ

Все игроки, кроме одного, которого назначили водящим, становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь.

Игроки, передают друг другу фитбол. Водящий бежит вне круга, позади передающих, стараясь поймать или только дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, он меняется ролью с тем, у кого в руках находился в это время мяч.

Правило: Игроки передающие мяч, не имеют право сходить со своих мест. Нельзя передавать или перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков; следует передавать обязательно рядом стоящему игроку.



### МИШКА БУРЫЙ

По считалки выбирают медведя, который сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,  
Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,  
Вот на вас и рассердился..  
После этого медведь ловит детей,  
как и в игре ловишки.



### ОХОТНИК И УТКИ

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».



### ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.



### ЗАМРИ

Дети под музыку выполняют с мячом произвольные танцевальные движения. На сигнал «Замри!», должны принять любую фигуру, из названных водящим : цапля , муравей, лягушка, бабочка и т.д.



### БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи враспынную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.



### СНЕЖНАЯ КРЕПОСТЬ

Из фитболов дети строят две крепости - одна напротив другой, расстояние - 7-10

метров. По сигналу

«Раз- два- три,

Игру начни».

Дети начинают перебрасывать мячи, в крепость противников, стараясь попасть в игроков. Тот, в кого попал «снежок» выходит из игры. Выигрывает команда, в которой осталось больше игроков.



### ЛОВИШКА, ПОЙМАЙ ЛЕНТУ

Выбирается по считалке ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала. У детей у каждого в шортах

лента.

Дети начинают игру словами:

«Раз – два -три – игру начни!», и стараются увернуться от ловишки, прыгая на мячах. У кого ловишка выдернул ленту выходит из игры.

### ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ



Дети становятся друг за другом и крепко держатся за за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч- «голова дракона», последний

ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».



### СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение **3 сек**, затем **5, 10 сек**. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

### УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ



Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### УТО САМЫЙ БЫСТРЫЙ



Под музыку дети бегают вокруг мячей, расположенных по кругу. На остановку музыки каждый должен сесть на мяч. Кто не успел занять мяч выходит из игры. Каждый раз на 1-2 мяча становится меньше. Игра продолжается до последнего мяча.

### ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ



Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### УДОЧКА



Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг и садятся на мячи, а водящий в центр круга с веревкой в руках. Он начинает вращать веревку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под мячами играющих. Игроки подпрыгивают на мячах, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

#### Правила игры

Пойманным игрок считается в том случае, если веревка коснулась его голеностопа или мяча. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет веревку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

### ЛОВИШКА С МЯЧОМ



Дети сидят по кругу на мячах, передают мяч-мякиш 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!», прыгает на середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**Правила:** передавать мяч, точно согласуй движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запяtnает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

### СОБЕРИ МЯЧИ



Дети сидят на мячах на одной стороне зала в две колонки возле ориентира, в метре от команд, в обруче лежат по 12 мячей жёлтого и синего цвета. По сигналу первые игроки прыгают на мяче к обручу, берут по одному мячу и уносят его в корзинку и также прыжками на мяче возвращаются в свою колонку передают эстафету, дальше бегут следующие игроки, а первые встают в конец колонны. Игра продолжается, пока все мячи не будут перенесены в корзинки.

### ЗАЙЦЫ И ВОЛК



Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает

следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Инструктор кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ



По сигналу все игроки бросают мяч через сетку, на сторону противника; ловят, или подбирают с пола мячи, прилетевшие с противоположной стороны и бросают их обратно, через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока все мячи не окажутся на одной стороне (за этим следит инструктор и сразу же дает сигнал "стоп"). Побеждает команда, оставшаяся без мячей.

Если ни одна из команд не может победить длительное время, то инструктор дает сигнал "стоп" произвольно, и победившей будет считаться та команда, на чьей стороне останется меньше мячей.