

ИГРЫ

В.Г. ГРИШИН

С МЯЧОМ И РАВЕТКОЙ



(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Пособие для воспитателя
старших групп детского сада

Издание 2-е,
исправленное и дополненное

Рецензент:

методист ясли-сада № 18 г. Долгопрудный—
В. П. Баландина

Гришин В. Г.

Г85 Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы).
Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада.— 2-е
изд., испр. и доп.— М.: Просвещение, 1982.— 96 с.,
ил.

Автор брошюры составил и систематизировал игры и упражнения с мячом и ракеткой, которые знакомят дошкольников с элементами игр в бадминтон, настольный и малый теннис.

Брошюра может служить полезным пособием для воспитателей детских садов в организации физкультурных занятий и спортивных развлечений, способствующих развитию у детей ловкости, координации движений и других полезных физических качеств.

Г $\frac{4305000000-242}{103(03)-82}$ 193—82

ББК 74.113.7
372

*Памяти жены, друга и
помощника, энтузиаста
дошкольного воспитания
Гришиной Тамары Пав-
ловны посвящаю*

ОТ АВТОРА

Советская страна — первая страна в мире, где воспитание детей, забота об их всестороннем физическом и нравственном развитии стали важнейшим государственным делом. Коммунистическая партия и Советское правительство проводят последовательную политику повышения жизненного уровня советских людей, улучшения условий развития и воспитания детей — будущих строителей нового общества. Задача обеспечения воспитания, «начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил», намеченная Программой Коммунистической партии Советского Союза¹, успешно реализуется в нашей стране и находит дальнейшее развитие в последующих документах партии. Забота о детях с огромной силой продемонстрирована XXV и XXVI съездами КПСС. «Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей», — говорится в «Отчетном докладе Центрального Комитета КПСС XXVI съезду Коммунистической партии Советского Союза и очередных задачах партии в области внутренней и внешней политики»².

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает своевременное физическое развитие детей, кото-

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., 1962, с. 96.

² Брежнев Л. И. Отчетный доклад Центрального Комитета КПСС XXVI съезду Коммунистической партии Советского Союза и очередные задачи партии в области внутренней и внешней политики. М., 1981, с. 83.

рое осуществляется целым комплексом средств. Среди них большое значение имеют занятия физической культурой, утренняя гимнастика и многообразные подвижные игры. Немалое место занимают спортивные развлечения: зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах, летом — езда на самокате, велосипеде (трех- и двухколесном), городки, серсо, настольный и малый теннис и бадминтон.

В настоящей брошюре раскрывается система игр и упражнений по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам игр в бадминтон, настольный и малый теннис.

Спортивные игры — настольный и малый теннис, бадминтон — имеют свою историю. Игра, похожая на бадминтон, была известна во многих странах Азии. Именно с бадминтона начался большой, малый и настольный теннис. Известна была эта игра и в России. Спортивный бадминтон появился более полувека назад в г. Бадминтоне. Один англичанин, возвращаясь из Индии, привез в качестве сувенира ракетки и мяч с перьями. Игра увлекла многих в Англии и быстро распространилась. Бадминтон, приняв название города, покорила затем весь мир своей неприхотливостью, доступностью, простотой игровых приемов.

Бадминтон, настольный и малый теннис как спортивные игры еще недоступны для овладения дошкольниками, так как насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций. Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений, могут быть с успехом использованы в работе воспитателя детского сада. При этом в построении игр должны учитываться основные игровые задачи: в настольном и малом теннисе — перебросить целлулоидный и резиновый мяч на сторону противника (рукой или ракеткой), в бадминтоне — не дать волану упасть, успеть ударом ракетки послать его через сетку. Игры с воланом, целлулоидным и резиновым мячом укрепляют костно-связочный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, вырывают глазомер, развивают ловкость, согласованность, быстроту движений, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют волю и характер.

В брошюре игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребенка. Первая группа — *игры с мячом (без ракетки)*. Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу, земле), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча и волана, ведением мяча по полу (земле).

Вторая группа — *игры с ракеткой, мячом или воланом*. Дети действуют уже с двумя предметами, что создает некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно держать ее.

Третья группа — *игры с ракеткой, мячом или воланом у стола, на площадке (через сетку)*. Здесь возникают дополнительные трудности — уметь переправить мяч, волан через сетку, т. е. появляется третий предмет. Эта группа наиболее близка к играм в бадминтон, настольный и малый теннис. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают упрощенные правила игр. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча, полет волана и резинового мяча не оставляют их равнодушными — вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Хотя названные игры с мячом и воланом безопасны для детей, тем не менее перед их разучиванием играющие должны хорошо знать и соблюдать основные правила:

1. Быстро и точно занимать место для игры и эстафет.
2. Начинать и прекращать игру (эстафету) по первому сигналу воспитателя (взрослого).
3. Спокойно ждать своей очереди, не переступать черту, не забегать за границу площадки, не мешать другим заниматься.
4. Играть дружно: не сердись на товарища, если он нечаянно сыграл не так; выручай товарища по звену, команде, группе. Победишь — не зазнавайся, проиграешь — не унывай!

При разучивании и проведении игр правила постоянно повторяются, напоминаются, закрепляются, становятся привычными и выполняются без напоминаний.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ЦЕЛЛУЛОИДНЫМ МЯЧОМ

ИГРЫ С ПРОКАТЫВАНИЕМ МЯЧА

Для игры чаще всего пользуются обычным целлулоидным мячом от настольного тенниса весом до 2,5 г и диаметром до 3,83 см. Неплохо иметь несколько мячей, окрашенных в различные цвета. Хрупкий теннисный мяч требует бережного обращения: нельзя сильно ударять по мячу различными твердыми предметами, ударять им по металлическому или каменному покрытию.

Для игр с прокатыванием мяча выбирается ровная без травяного покрова площадка длиной 5—10 м и шириной 4—6 м. Желательно эти игры проводить в помещении, на веранде с деревянным полом.

Мяч в кругу

Цель игры. Научить детей прокатывать мяч в определенном направлении.

Описание игры. Дети рассаживаются на земле (полу) на корточках в два круга (две команды). Водящие с мячом — в центре круга. Они катят мяч каждому ребенку по очереди или тому, кого назовут: «Саша, лови!» Игрок ловит мяч и отправляет его обратно, но при этом надо выполнить какое-либо задание: успеть хлопнуть в ладоши 2—3 раза, назвать количественное или порядковое число, например, водящий говорит: «Первый», ребенок отвечает: «Второй» и т. д. Можно назвать любой предмет, входящий в обобщенное понятие (мебель, фрукты и т. п.). Побеждает та команда, которая быстрее прокатывала мяч (рис. 1).

Методические приемы. Воспитатель находится между двух кругов, следит, чтобы дети катили мяч, а не подбрасывали его, намечает новые варианты игры: прокатывать через одного игрока, через двух, левой рукой.

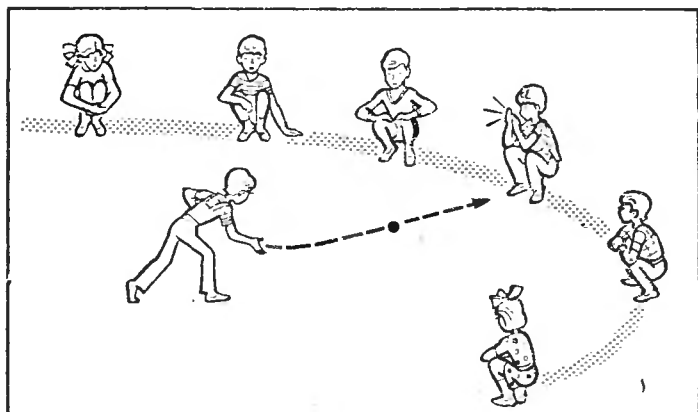


Рис. 1

Мяч с горки

Цель игры. Прокатывание мяча с горки.

Описание игры. Дети стоят в колонну по одному перед горками. Количество колонн зависит от наличия горок. 2—4 горки вполне достаточно для группы. Ребенок скатывает мяч, идет (бежит) за ним, передает его следующему и становится в колонну сзади (рис. 2). Выигрывает тот, кто быстрее всех пройдет всю колонну.

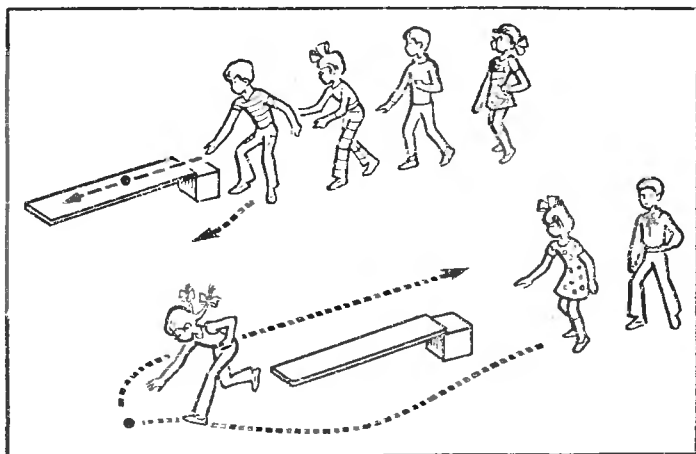


Рис. 2

рывает команда, которая лучше и быстрее выполнит задание.

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает сбоку от колонн и следит, чтобы дети возвращались строго по указанной стороне (во избежание столкновений). На расстоянии 2—3 м от горки устанавливается препятствие, задерживающее мяч на месте. Воспитатель может предложить различные варианты скатывания мяча: скатывать левой рукой; скатывать двумя руками; скатывать мяч, дуя на него; скатывать мяч, чтобы он прошел в ворота, сделанные из кубиков, мячей, под дугами, стульями, между стульями; скатывая мяч, поймать его в совок.

Докати до стены

Цель игры. Совершенствовать навык отталкивания мяча при прокатывании.

Описание игры. Из 6—8 палок образуют два коридора шириной 30—50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Таких коридоров должно быть два. Группа делится на две команды. Двое из каждой команды стоят у стены, остальные сидят на стульчиках по обеим сторонам зала. По сигналу воспитателя дети начинают прокатывать мячи к стене (рис. 3). Бросив мяч, игрок садится на место. Стоящий у стены после касания мяча о стену ловит его и становится на исходную позицию для прокатывания, его место у стены занимает следующий в команде. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнила задание.

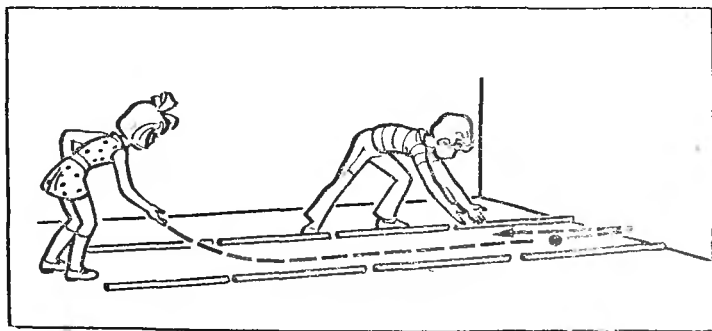


Рис 3

Методические приемы. Воспитатель ходит между коридорами, подсказывает, как правильно бросать мяч, предлагает кому-либо из детей подать выкатившийся из коридора мяч, подсчитывает, сколько мячей не докатилось до стены у каждой команды, следит за очередностью смены игроков.

Догони мяч

Цель игры. Догнать катящийся мяч.

Описание игры. Из гимнастических палок делают 2—4 коридора шириной до 30 см и длиной 3—4 м. Дети распределяются на 3—4 команды и выстраиваются у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится сзади строя или садится на стул. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит в другом конце коридора и следит за правильностью выполнения упражнения: «Не бросай мяч так сильно, если не успеваешь догнать его. Накрывай мяч рукой сверху лодочкой». Предлагает новые задания: ловить катящийся мяч после слов: «Раз-два-три! Лови»; ловить в конце коридора, в середине, у флажка.

Закати мяч

Цель игры. Обучать прокатыванию мяча в ворота.

Описание игры. Дети выкладывают из кубиков (кеглей, гимнастических палок) прямоугольник шириной 30—40 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У каждого играющего мяч. На расстоянии 2—3 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника (рис. 4). По окончании прокатывания один из команды собирает все мячи и раздает своим игрокам. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной подготовкой к прокатыванию мяча, подает мя-

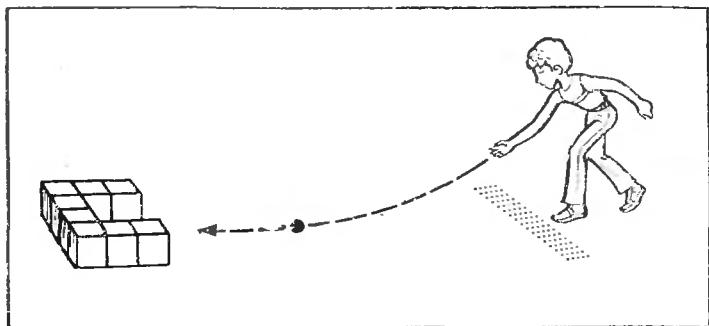


Рис. 4

чи, не попавшие в прямоугольник, ведет подсчет попадания мяча в ворота каждой командой. При неоднократном проведении игры можно увеличить расстояние от места прокатывания до ворот, но не более 5—6 м.

Поймай отскочивший мяч

Цель игры. Научить ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры. Игра проводится в групповой комнате или зале. Два обычных стола сдвигаются узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать товарищу (рис. 5).

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети прокатывали мяч ближе к центру стола, рука при этом невысоко поднимается над столом. Толчок мяча при прокатывании должен быть достаточно сильным (рука при замахе отводится назад и резким движением посылается вперед, мяч покатится с достаточной скоростью). При отскоке направление движения мяча трудно угадать, поэтому воспитатель предупреждает детей, чтобы они готовились к ловле мяча, следили за его полетом. Педагог может предложить новые варианты игры: бросать одной — ловить другой рукой; один ребенок катит, другой ловит; катить левой рукой.

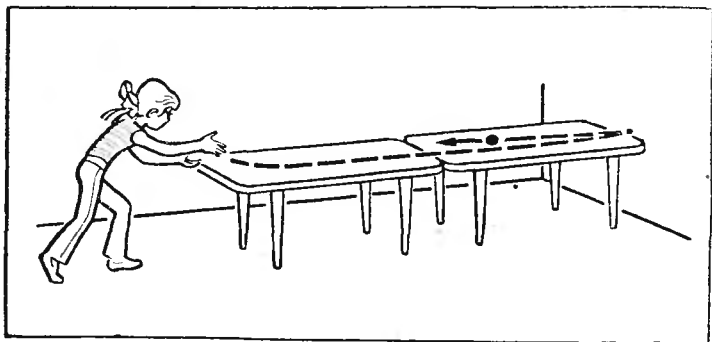


Рис. 5

Игра может проходить по подгруппам, тогда надо 2—3 игровых поля, т. е. составить 4—6 столов.

Мяч навстречу мячу

Цель игры. Совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на расстоянии 4—6 м. У водящих по мячу. На сигнал воспитателя: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему (рис. 6). Побеждает команда, допустившая меньше ошибок. Игра повторяется 2—3 раза.

Методические приемы. Эта игра проводится после того, как дети научатся прокатывать большой мяч двумя руками. Они играют самостоятельно в группе или на участке и не распределяются на команды. Воспитатель показывает способы прокатывания и объясняет: «Каждый должен катить немного вправо, тогда мячи не столкнутся», варьирует игру: прокатывать то правой, то левой рукой; дети одного звена прокатывают мяч правой рукой, а другого — левой; увеличить расстояние между звеньями.

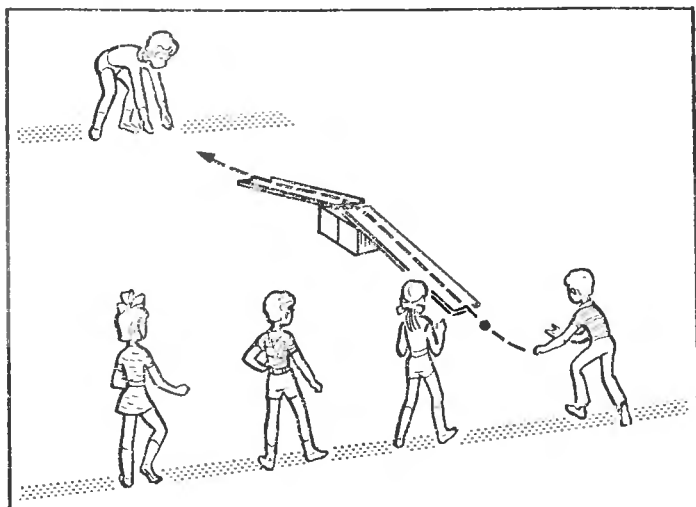


Рис. 8

мать его на лету, не давая упасть; прокатывать и ловить мяч левой рукой; каждый прокатывает одновременно по два мяча (правой и левой рукой).

Мяч в горку — об стену — с горки

Цель игры. Совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры. Команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. От стены до горок 20—30 см. Нужно прокатить мяч в горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился в стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему в команде (рис. 9). Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то он также передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка. Выигрывает команда, которая более четко выполнит задание, набрав максимальное количество очков.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за действиями детей, делает конкретные замечания и дает

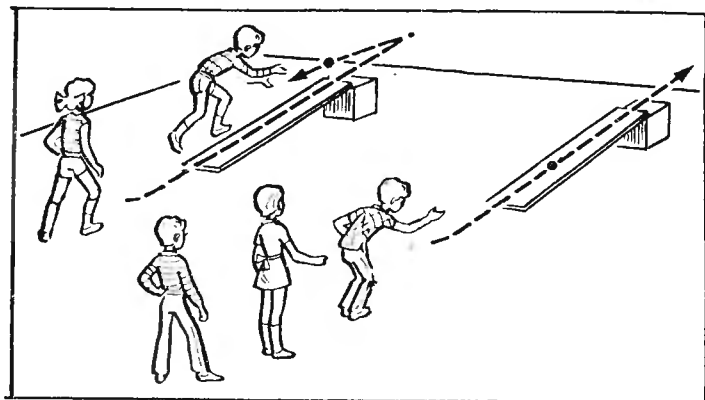


Рис. 9

советы по наиболее типичным ошибкам. Так, если мяч не возвратился на горку, не долетел до стены, то педагог говорит: «Посильней прокатывай мяч. Подойти поближе для броска». Если же мяч стукнулся о стену и перелетел горку, воспитатель говорит: «Не сильно прокатывай мяч. Отойди для броска чуть-чуть назад».

При повторном проведении игры можно немного усложнить задание: прокатывает один, ловит другой; прокатывать сразу два мяча; прокатывать левой рукой.

В бильярд мячом

Цель игры. Ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры. Дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из кубиков или гимнастических палок выкладываются на полу стенки бильярда размером 2×1 м. По углам оставляются промежутки шириной 10 см — лузы.

Ребенок берет мяч и с произвольного расстояния и любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол — лузу и выскочил из бильярда. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде за-

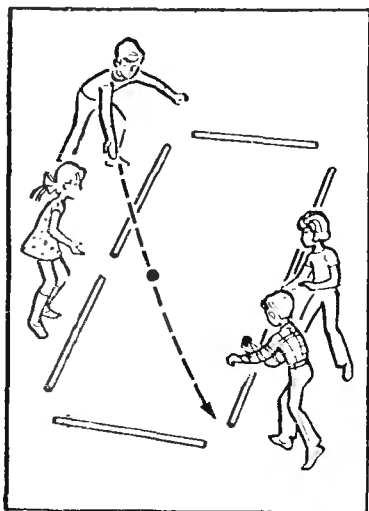


Рис. 10

считывается одно очко, если попадание было от дальнего борта, то команда получает три очка. Если мяч остался внутри бильярда, он передается играющему другой команды. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков (рис. 10).

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильность бросков (скатывать мяч с руки плавно, чтобы не скакал, пальцами как бы указывать направление к цели); предлагает варианты: прокатывать левой

рукой (количество очков при попадании в лузу увеличивается до 5).

Закати мяч в обруч

Цель игры. Закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры. Дети распределяются на 3—4 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив

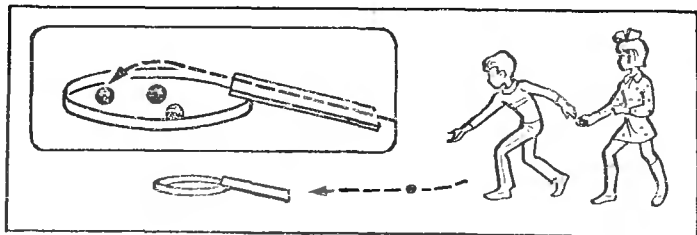


Рис. 11

горок. У каждого теннисный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч (рис. 11). При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме. (Мяч, попавший в обруч, остается там до конца игры, чтобы легче было вести подсчет очков.)

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой детей, дает советы, как точнее закатить мяч в обруч. Для детей, слабо владеющих навыком прокатывания, можно упростить задание: прокатывать с близкого расстояния. Тем, кто уверенно выполняет задание, увеличить расстояние, добавляя соответственно количество очков при попадании в обруч. При повторном проведении игры можно предложить детям каждой подгруппы одновременно прокатывать мяч, предварительно положив на обруч достаточное количество дощечек. Или прокатывать так, чтобы он перелетел обруч, не задев его (дается 5 очков играющему). Или прокатывать мяч в обруч, поставленный вертикально (обруч держит ребенок).

Чей мяч улетит дальше

Цель игры. Совершенствовать навык владения мячом при прокатывании в горку.

Описание игры. Колонны детей выстраиваются перед 2—4 горками на расстоянии 1 м. У каждого мяч. По сигналу воспитателя (взмах флажком) водящие с силой прокатывают мячи снизу вверх на горку так, чтобы он как можно дальше пролетел по воздуху. На месте приземления мяча ставится флажок (кубик). Ребенок берет свой мяч и становится рядом с горкой, не мешая другим прокатывать мяч. Если у следующего играющего место приземления мяча будет дальше, то флажок переставляется до этой отметки, если ближе, то флажок назад не отодвигается. Выигрывает та команда, у которой флажок будет находиться от горки дальше (рис. 12).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от детей, проверяет, как соблюдаются правила игры, дает конкретные советы: «Делай сильнее замах» — когда мяч улетает недалеко; варьирует игру: прокатывать мяч

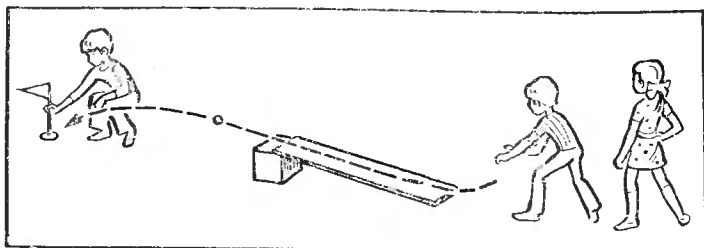


Рис. 42

с таким расчетом, чтобы он попал в обруч (ящик) на полу (команда в этом случае получает 3 очка, нецельный бросок оценивается в одно очко).

Выстрели мячом

Цель игры. Закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на 3—4 подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу — «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.

Методические приемы. Воспитатель переходит от круга к кругу, показывает, как правильно выполнять задание, вводит новые варианты игры: выполнять задание в ином построении — кто дальше прокатит мяч (в положении стоя); один «выстреливает» мяч, другой ловит, не давая коснуться пола; «выстрелить» мяч вверх над собой, поймать двумя руками.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

Упражнения с мячом или воланом

И. п. (исходное положение). *О. с.* (основная стойка). Мяч в одной руке.

1. Руки вперед, показать мяч, отвести руки назад-вниз, спрятать мяч.

2. Вытянуть руки вперед, переложить мяч из правой руки в левую, из левой в правую.

3. Переложить мяч внизу перед собой из одной руки в другую и наоборот.

4. Руки в стороны на уровне плеч, свести их, вытянув вперед, переложить мяч попеременно из руки в руку.

5. Поднять руки через стороны вверх над головой, переложить мяч.

6. Вытянуть руки вперед на уровне плеч. Поднять их вперед-вверх над головой, переложить мяч.

7. Приподнимаясь на носках, руки развести в стороны вверх, взять мяч обеими руками, посмотреть вверх, опустить руки через стороны вниз, мяч остается в другой руке.

8. Поставить ногу на носок вперед (назад, в левую, правую сторону), поднять руки вперед-вверх, опустить, спрятать руки назад, переложить мяч в другую руку.

9. В парах, в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого — в левой. Вытянуть руки вперед, передать мяч партнеру правой рукой в правую (левой в левую).

10. Поднять руки в стороны, опустить через стороны вперед-вниз, переложить мяч, поднять в стороны, опустить назад-вниз, снова переложить в ту же руку.

11. Выполнить все упражнения, но только с двумя мячами.

12. Прodelать упражнения в быстром темпе.

13. Несколько раз подряд переложить мяч из одной руки в другую.

14. Перекладывать два мяча из одной руки в другую в медленном и быстром темпе.

15. Перекладывать мяч, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.

16. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться вперед, поднять мяч другой рукой.

17. Руки в стороны, в каждой по мячу. Присесть на корточки, положить мячи сбоку. Повернуться кругом, взять мячи, встать.

Эти упражнения способствуют развитию мышц плечевого пояса, развивают внимание, ловкость.

Мяч вдогонку

Цель игры. Быстро передавать и принимать целлулоидные мячи, не роняя их.

Описание игры. Дети встают в два круга (две команды). Воспитатель раздает 3—4 детям, стоящим в разных местах круга, цветные целлулоидные мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребенка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После 3—4-кратного повторения игры ребенок играет со всеми вместе. Сначала игра проводится с двумя мячами. Выигрывает команда, которая четко соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за правильностью передачи мяча (можно передавать мяч перед собой, за спиной, но нельзя передавать через одного или нескольких игроков, сходить с места). Воспитатель следит, чтобы дети не задерживали мячи у себя, отмечает ловких, внимательных, сообразительных, вводит новые варианты: играть сидя на корточках; в колоннах по одному; сидя на скамейках; на полу; на коленях; передавать только определенной рукой, а принимать другой.

Передай мяч

Цель игры. Передавать мяч из рук в руки в движении, совершенствовать координацию движений при обегании предметов.

Описание игры. Дети распределяются на 3—4 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3—4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где унал мяч (рис. 13). Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры: не выходили раньше времени навстречу игроку, старались не задевать предмет, не передавали мяч и переходили в колонны с одной стороны. Если дети часто допускают перечисленные ошиб-

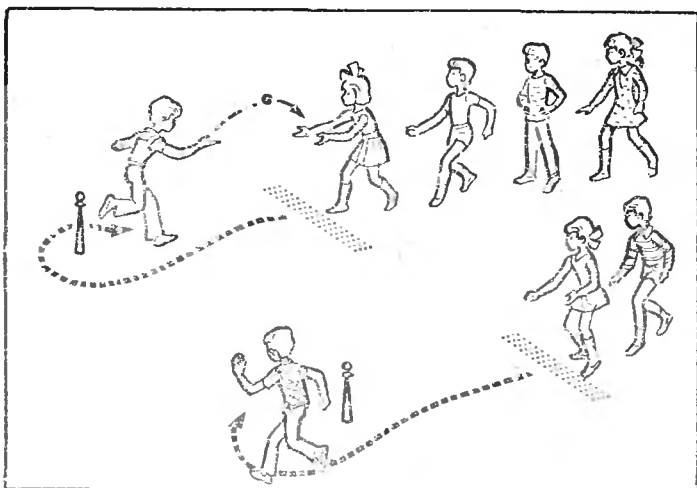


Рис. 13

ки, то воспитатель может остановить игру и еще раз уточнить правила.

Игра может проходить в другом варианте: обегать стул, положить на него мяч, а возвращаясь к своей колонне, дотронуться до руки следующего играющего, тогда, обегая стул, берет мяч и передает его другому и т. д.; добежать до стула, положить на него мяч, обегать стул, сдуть его со стула и передать очередному игроку.

ИГРЫ С ПОДБРАСЫВАНИЕМ И ЛОВЛЕН МЯЧА

Упражнения

И. п.: о. с. Мяч в одной руке.

1. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками (выполняют одновременно 12—15 детей); поймать правой рукой; поймать левой рукой.

2. Бросить мяч на пол, хлопнуть в ладоши, поймать двумя руками.

3. Подбросить мяч высоко вверх, дать ему стукнуться о пол, поймать двумя руками; попеременно правой и левой; поймать после поворота кругом.

4. Ударить мяч о стену, поймать двумя руками; перед тем как поймать мяч, подпрыгнуть на одной или обеих ногах.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками; одной рукой поочередно.

6. Стукнуть мяч о пол так, чтобы он коснулся стены, поймать.

7. Стукнуть мяч о пол, дать ему еще раз коснуться пола и поймать.

8. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный мяч: на месте; сидя на корточках; стоя; с продвижением вперед; обходя предметы.

Эти упражнения воспитывают чувство мяча, координируют движения, развивают ловкость, служат первой ступенькой к дальнейшему освоению более сложных игр.

Подбрось — поймай

Цель игры. Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Описание игры. Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной коман-

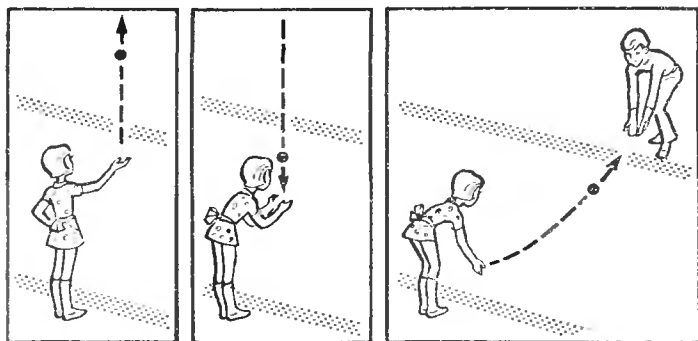
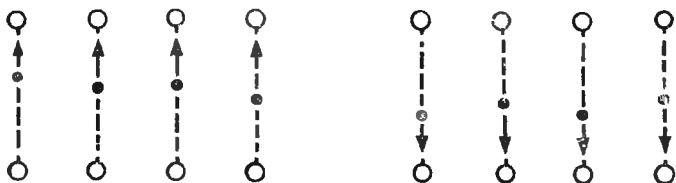


Рис. 14

ды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд 1 м. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим напротив в другом звене (рис. 14). Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

Методические приемы. Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространенные ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши; ловить мяч после поворота кругом и т. д.

Перебрось мяч

Цель игры. Точно перебрасывать и ловить мяч.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги (рис. 15). Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.

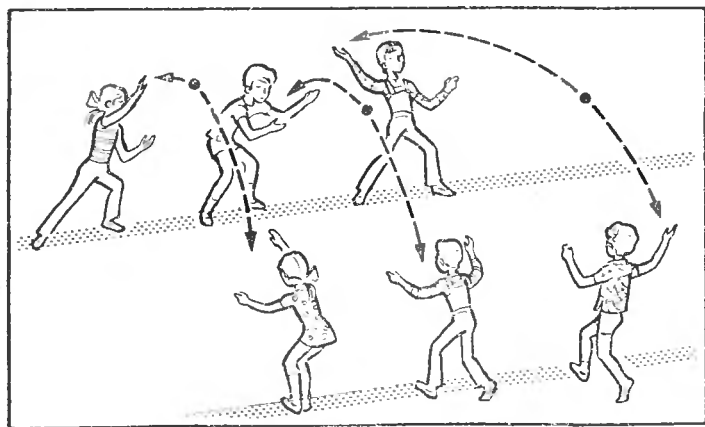


Рис. 15

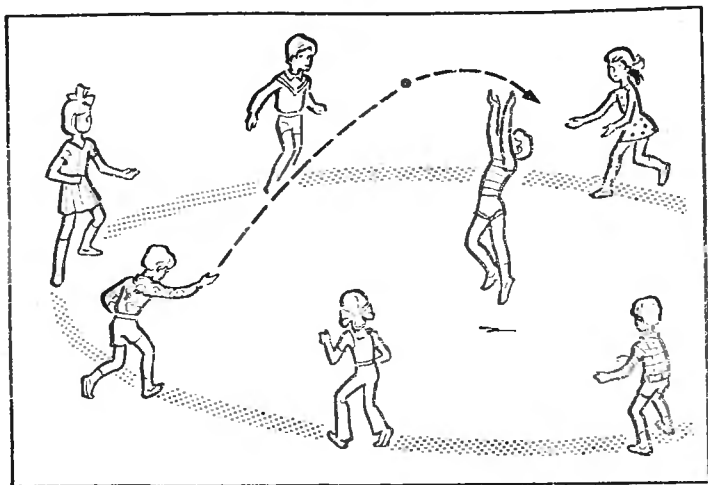


Рис. 16

Игра может проходить по сигналу воспитателя: «Начали!» Дети одновременно перебрасывают мяч.

Успей поймать

Цель игры. Бросать мяч в определенном направлении и ловить летящий мяч.

Описание игры. Игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идет в середину круга (рис. 16).

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети долго не держали мяч, не бросали одному и тому же ребенку. Если водящий не может долго поймать мяч, назначается новый. Игру можно усложнить: ввести двух водящих и перебрасывать два мяча.

Из обруча — в обруч

Цель игры. Совершенствовать навык бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

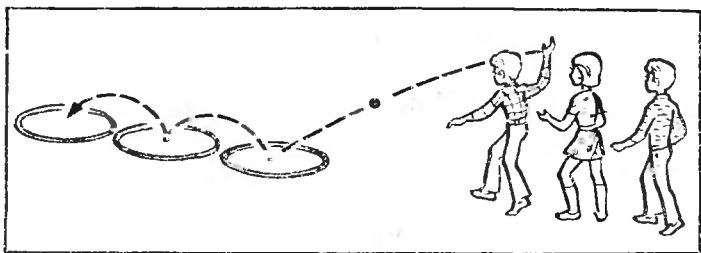


Рис. 17

Описание игры. Дети стоят четырьмя звеньями в колонну по одному. На расстоянии 1 м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат три обруча (или чертятся три круга диаметром 80—100 см). Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, попал в третий. Ребенок берет свой мяч и передает следующему, а сам становится на противоположную сторону, прокатывая затем мячи своей команде (рис. 17). Игра продолжается, пока все игроки не перейдут на противоположную сторону. Выигрывает звено, которое быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от играющих и по мере необходимости дает указания: «Бросай мяч несильно», «Отойди для броска немного назад» (если мяч не попал в один из обручей), «Сильней ударяй мяч об пол» (если мяч подскакивал в двух первых обручах, а в третьем просто покатился). Педагог может облегчить или усложнить игру: бросать мяч, когда обручи отстоят друг от друга на расстоянии 50 см; бросать мяч с обеих сторон; бросать с двух сторон одновременно два мяча.

Попади мячом в катящийся обруч

Цель игры. Попадать мячом в движущуюся цель.

Описание игры. Дети распределяются на четыре подгруппы и располагаются на площадке в шеренги в виде прямоугольника или квадрата спиной друг к другу. Играющие в подгруппах стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий с обручем в руках встает в



Рис. 18

конце шеренги, у всех остальных играющих мяч. По сигналу воспитателя водящие движением руки направляют (катят) обруч перед строем. Обруч должен катиться на расстоянии 50—80 см от детей. Как только обруч приблизится к кому-либо из играющих, он должен точно бросить мяч в обруч (рис. 18). По сигналу воспитателя: «Собрать мячи!» — дети берут свои мячи и возвращаются на место. Первое время вос-

питатель сам назначает водящих из тех детей, кто хорошо прокатывает обруч. Побеждает та подгруппа, у которой больше попаданий мячом в катящийся обруч и меньше он падает.

Методические приемы. Перед проведением игры воспитатель упражняет всех детей в прокатывании обруча. Если обруч падает, не докатившись до самого края, педагог говорит: «Посильней толкай обруч!», «Ровней ставь на пол». После повторного проведения игры можно ввести усложнение — два водящих с обеих сторон катят обруч, нужно попасть в один из обручей.

Мяч об пол

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды (в каждой команде по два звена) и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Воспитатель находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под

мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).

Мяч в корзину

Цель игры. Бросать мяч в заданном направлении с отскоком от пола.

Описание игры. Дети становятся в 2—4 кругах (команды). В середине корзинка. У каждого мяч. Нужно бросить мяч об пол так, чтобы он попал в корзинку. Мячи бросают по очереди или все вместе. Во втором случае мячи должны быть цветными (рис. 19). Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзинку, становится победителем.



Рис. 19

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети бросали мячи об пол сверху, а не снизу, варьирует игру: бросать мяч через одного, бросать левой рукой, бросать мяч сразу в корзинку без удара об пол.

Попади в «окошко»

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 4—6 команд. В каждой команде должно быть не более 5—6 детей. Одновременно играют две команды. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды — левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки — «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола,

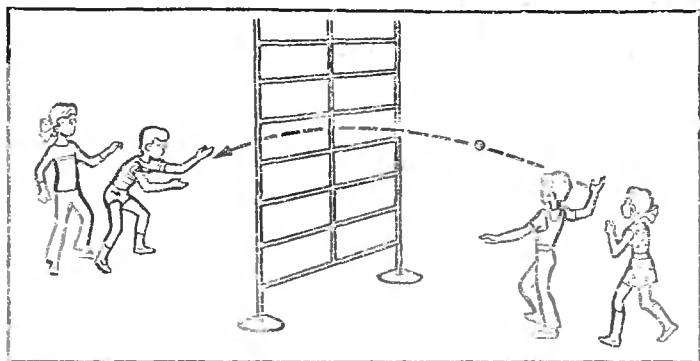


Рис. 20

земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко» (рис. 20). Когда мяч попадает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждает та команда, которая допустила наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд. При наличии 2—3 гимнастических стенок играют все команды одновременно.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе положенного расстояния. Игра может проходить одновременно с четырьмя командами, тогда одна пара команд встает с одного края гимнастической стенки, другая — с другого края. Это сократит время игры, и большая часть детей будет занята в игре.

Вариант. «Мяч в сетку».

На площадке на высоте 110—120 см натягивается волейбольная сетка. Дети также распределяются на команды и встают по обе стороны сетки. Каждый ребенок из команды поочередно бросает мяч в любую клеточку сетки, стоящий напротив — ловит.

Мяч о стену

Цель игры. Бросать мяч в стену, совершенствовать навык ловли мяча, отскочившего от стены.

Описание игры. Дети строятся в 4—5 колонн-звеньев и встают напротив стены на расстоянии 80—100 см. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой. После этого встает сзади своей колонны. Выигрывает звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, стоя сбоку от колонн, подсказывает, как правильно бросать и ловить мяч (поги должны быть слегка согнуты в коленях, чтобы можно было быстро отойти назад, в сторону — успеть поймать мяч); контролирует построение детей (оно должно быть таким, чтобы дети не мешали друг другу).

После неоднократного проведения игра усложняется: один ребенок бросает, а другой в колонне ловит и т. д.; ловить можно сачком, который дается второму игроку, после этого он передает сачок следующему и т. д.

Попади в круг

Цель игры. Бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети стоят в 4—6 колонн-звеньев на расстоянии 50—80 см от стены. На полу в 30—40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг (рис. 21). Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).

Методические приемы. Воспитатель, находясь сбоку от играющих, следит за правильностью бросков — мяч надо держать легко — тремя пальцами, бросать снизу, левая (правая) нога чуть вы-

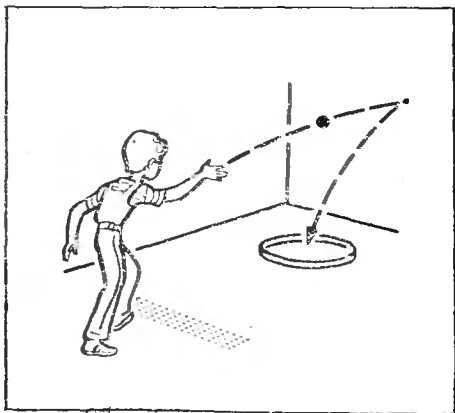


Рис. 21

ставлена вперед, обе ноги согнуты в коленях. Если мяч не долетел до обруча (слабый бросок) или перелетел обруч (сильный бросок), воспитатель подсказывает: «Сильней бросай!», «Бросай несильно», «Бросай снизу!». Показывает сам, отмечает лучшие звенья, дает варианты: один бросает, другой подставляет обруч под мяч, третий ловит отскочивший мяч.

Мяч в кружок

Цель игры. Совершенствовать умение попадать мячом в неподвижную горизонтальную цель.

Описание игры. Дети распределяются на несколько команд, в каждой из которых по 5—6 человек. На полу раскладываются в любом порядке цветные бумажные диски или цветные обручи по 3—4 штуки против каждой команды. Дети встают перед обручами на расстоянии 1,5—2 м. По сигналу воспитателя первые бросают мяч так, чтобы он попал в кружок (обруч). Каждый ребенок делает по два броска в любой круг, или воспитатель предлагает определенную последовательность: по пасть в красный, синий, желтый и т. д. Побеждает та команда, которая поразила все цветные круги (рис. 22)

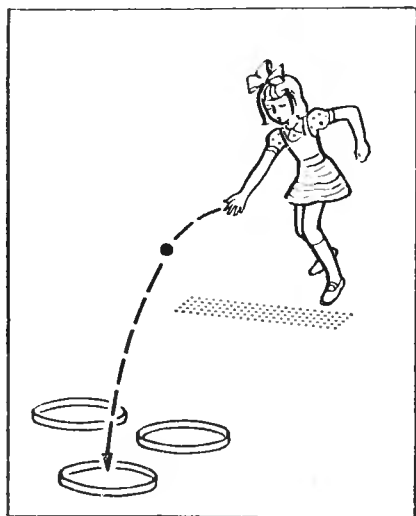


Рис. 22

Методические приемы. Дети могут бросать любым способом, но воспитатель должен объяснить, что бросок снизу более результативный, при этом мяч надо держать свободно.

Игра может проводиться перьевым мячом (воланом) и малым резиновым мячом.

Вариант. «Через ревочку в обруч».

Игра проводится та же, как и предыдущая, только проходит она на площадке. Между двумя стойками на высоте 120—130 см натягива-

ют всеревку. На одной стороне площадки за веревкой чертят круг диаметром 1 м, на расстоянии 50—70 см перед веревкой проводится линия. Дети по очереди бросают мяч (волан) через веревку, стараясь попасть в круг. Можно распределить детей на несколько команд. Побеждает та команда, у которой большее число попаданий мяча в круг.

Пспади и поймай

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель и ловить его.

Описание игры. Группа детей распределяется на четыре команды. Все выстраиваются в колонну по одному. Перед каждой командой на полу (земле) нарисованы квадраты на близком расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя первые из каждой команды бегут к квадратам и стараются ударить мячом в квадрат и поймать его. Движение напоминает забивку кольев (рис. 23). После этого мяч передается следующему игроку. Можно ударять мяч левой рукой, ловить правой или наоборот. Либо ударять и ловить одной и той же рукой.

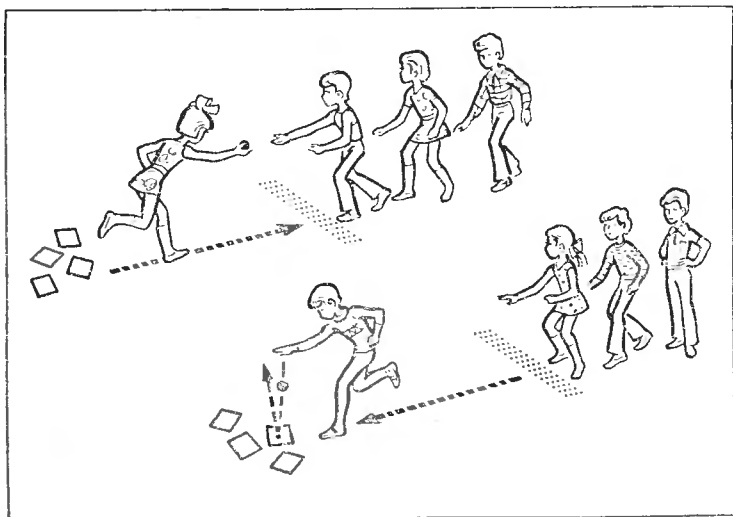


Рис. 23

Не задень мяч

Цель игры. Развивать в детях ловкость и координацию движений, действуя с двумя предметами.



Рис. 24

Описание игры. Дети распределяются на 6—8 команд. У каждой команды обруч и мяч. Нужно с силой ударить мяч об пол (или подбросить вверх так, чтобы он как можно дольше подскакивал на полу). Играющий в это время несколько раз качает обруч (как маятник) под мячом до тех пор, пока мяч не перестанет подскакивать (рис. 24). Затем мяч и обруч передают следующему в команде. Победителем считается та команда, которая точно соблюдает условия игры.

Методические приемы. Воспитатель находится впереди играющих лицом к ним, отмечает типичные ошибки: «Не размахивай сильно обручем!», варьирует задание: проделать несколько движений обручем — влево, вправо, от себя, к себе; выполнить определенное количество движений обручем; водить обручем так, чтобы как можно быстрее сбить мяч; поддеть с любой попытки подскакивающий мяч вверх и поймать свободной рукой; подбрасывать и подбивать мяч кругом (с обручем не выполняется) как можно большее число раз, не роняя его на пол; проделать то же самое левой рукой.

Мяч в обруч

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3—4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2 м от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу (рис. 25). Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч

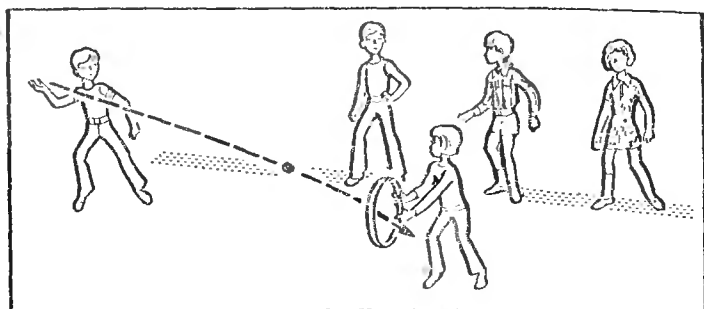


Рис. 25

засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

От пола — в гимнастическую стенку

Цель игры. Попадать мячом в горизонтальную цель после его отскока от пола, предмета.

Описание игры. Дети распределяются в две команды и встают в колонну у гимнастической стенки на расстоянии 2 м. По сигналу воспитателя ведущие команд подходят на такое расстояние к стенке, с которого им удобней выполнить задание: ударить об пол мяч, чтобы он после отскока попал в нижний пролет стенки (за попадание дается очко). Ребенок подбирает с пола мяч и, возвратившись, передает его следующему, который выполняет то же задание. При повторном проведении игры дети ударяют мяч об пол с большей силой, чтобы он попал во второй, более высокий пролет, затем в третий (рис. 26). Выигрывает команда, которая имела большее число попаданий мяча в пролеты гимнастической стенки.

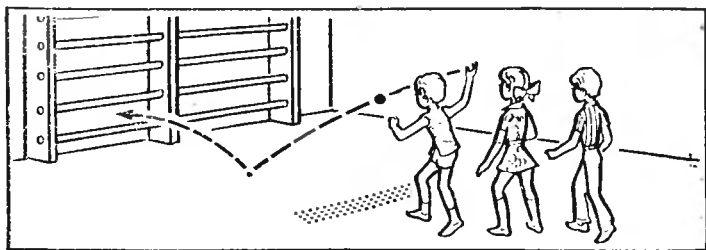


Рис. 26

Методические приемы. Воспитатель наблюдает за игрой сбоку, варьирует игру: попадать мячом в пролеты стенки сверху вниз (начиная с третьего); попадать в определенный пролет стенки; выполнять задание левой рукой.

Мяч по стульям

Цель игры. Бросать мяч в горизонтальную цель с небольшой поверхностью.

Описание игры. Группа делится на две команды по 12—14 детей, которые располагаются полукругом перед двумя стульями, стоящими друг от друга на расстоянии 30—50 см. Водящие ударяют мяч о первый стул с таким расчетом, чтобы он после подскока коснулся второго стула, затем берут мяч, передают его следующим в команде и встают на место (рис. 27). Если мяч попал во вто-

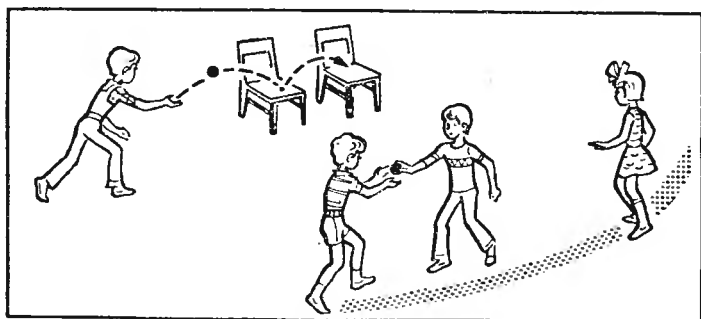


Рис. 27

рой стул, команде разрешается поставить третий стул. При неудачном броске стул не добавляют и не убирают. Побеждает та команда, которая точно выполняет задание.

Методические приемы. Воспитатель стоит так, чтобы видеть всех детей. При повторении игры можно предложить детям бросать мяч левой рукой.

Вертушка

Цель игры. Научить детей на ходу бросать о стол мяч и ловить его в движении.

Описание игры. Группа распределяется на команды по 6—8 детей, которые встают вокруг стола на расстоянии двух шагов друг от друга. Первый в команде бросает мяч о стол так, чтобы он отскочил к любому играющему, тот направляет другому и т. д. Сразу после броска первого играющего дети передвигаются вокруг стола против часовой стрелки сначала шагом, в медленном темпе, затем переходя на быструю ходьбу, как бы вертятся вокруг стола (рис. 28). При повторном проведении игры направление движения меняется. Победителем объявляется та команда, которая точно и четко выполняла правила игры.

Методические приемы. Воспитатель подходит то к одному, то к другому столу, следит, чтобы соблюдалась очередность, советом помогает выполнить задание: «Чтобы мяч точно попал товарищу, надо бросать мяч чуть

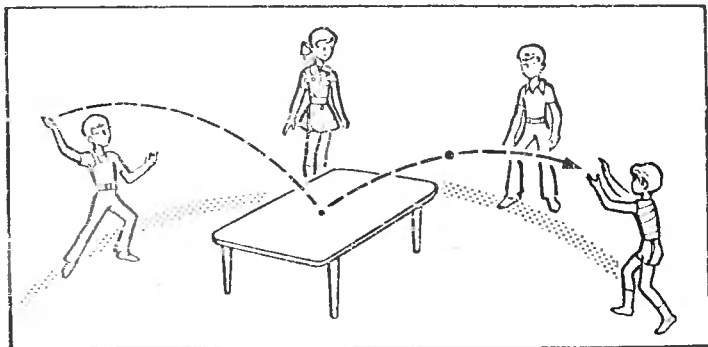


Рис. 28

вперед (по ходу его движения)». Можно ввести в игру новое правило: бросать мяч и называть того, кому бросаешь.

Мяч через сетку

Цель игры. Подавать и отражать мяч на полу через сетку.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, которые в свою очередь делятся на два звена. Звенья располагаются по обеим сторонам теннисной сетки, натянутой на полу (можно вместо сетки положить доску, кубики, гимнастические палки). Ширина площадки $1,5 \times 2,5$ м. Играющие размещаются за границами площадки у концов сетки, в местах подачи мяча находится не более двух детей.

Ребенок бросает мяч так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил препятствие — сетку, кубики и т. п. Играющий, назначенный для ловли мяча, старается поймать его после первого отскока, затем отправляет мяч

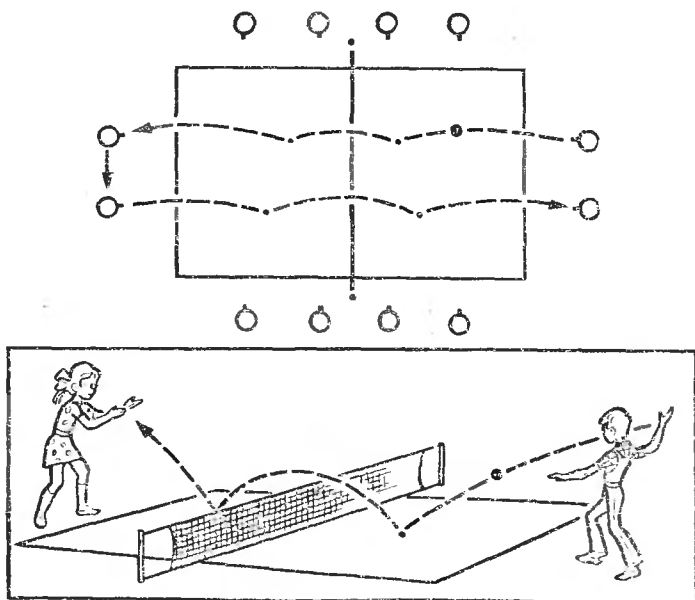


Рис. 29

обратно тем же способом. Другой из команды ловит мяч и т. д. (рис. 29). Выигрывает команда, которая меньше нарушала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель следит за правильной расстановкой детей вокруг площадки, за очередностью смены играющих, советует бросать мяч в середину площадки, разрешает детям, находящимся по краям площадки, если на них летит неудачно брошенный мяч, ловить самим и передавать следующим. Педагог предлагает новые варианты игры: одна половина команды бросает рукой, другая — отражает рукой или ракеткой (дощечкой, фанеркой).

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Послушный мяч

Цель игры. Научить ударять по мячу так, чтобы он подскакивал на месте.

Описание игры. На пол кладется обруч или чертится круг. Ребенок отбивает мяч рукой, стараясь точно попасть в круг. Ударять по мячу надо несильно, но твердой ладонью и после того, как мяч достаточно высоко отскочил от пола. Это упражнение можно провести сидя на стуле, без круга, каждой рукой отдельно и поочередно.

Упражнение может быть усложнено тем, что ребенок будет отбивать мяч поочередно каждой рукой в треугольник, сторона которого равна 40 см (рис. 30).

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети не только правильно отбивали мяч, но и сохраняли свободное, естественное положение корпуса: колени слегка согнуты, не напряжены, тело чуть наклонено вперед. Можно организо-

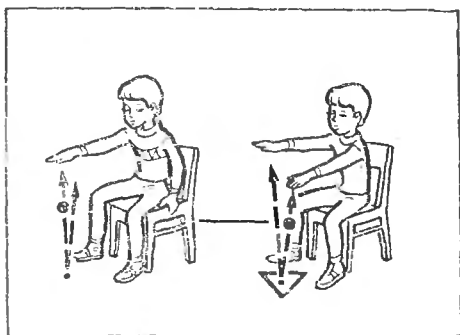


Рис. 30

ать игру-соревнование между командами или предложить детям попарно соревноваться друг с другом, кто ольше сможет отбивать мяч, точно попадая в круг, трегольник. Каждый выигравший получает очко.

Мяч по дорожке

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча в рямом направлении в ограниченном пространстве.

Описание игры. Дети распределяются на две коман-ы. Перед каждой командой выкладывают из гимнасти-еских палок, веревок (или рисуют) коридор шириной 0—100 см и длиной 3 м. У каждого в руках мяч. Нуж-ю, ударяя мяч об пол, провести его по коридору рис. 31), вернуться, встать в конце колонны и передать мяч следующему. Если ребенок уронит мяч, он должен юднить и продолжать вести его с этого места. Следую-щий в колонне начинает только тогда, когда предыду-щий играющий пройдет коридор. Возвращаться в свою колонну можно только по определенной стороне. Побеж-дает та команда, которая не только быстро, но и пра-вильно выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель контролирует соблюдение правил игры, дает советы, как лучше вести мяч, чтобы он был действительно послушным: нужно не ударять по мячу, а, дождавшись, когда он после отско-ка от пола коснется руки, как бы вдавливать, вмнать его в пол мягкими, плавными движениями кисти руки; тело должно быть наклонено вперед, ноги согнуты слег-

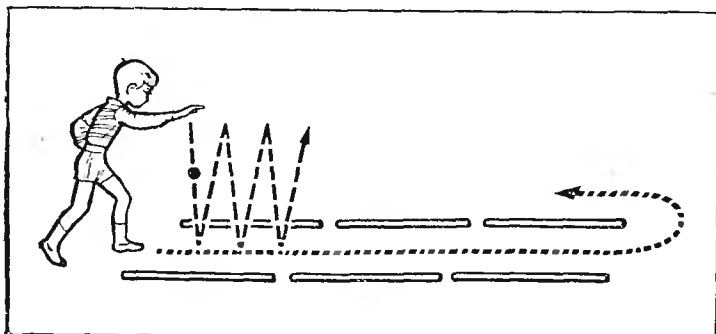


Рис. 31

ка в коленях. Педагог обращает внимание, чтобы дети правильно передавали мяч, действовали с мячом до конца дорожки, варьирует игру: вести мяч в прямом направлении сначала правой рукой до середины, а затем левой; попеременно правой и левой.

Мяч вокруг обруча

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча рукой по кругу.

Описание игры. Дети распределяются по 4—5 команд. Напротив команды на расстоянии 1,5—2 м лежат обручи, диаметр каждого 80—100 см (можно использовать хула-хуп). По сигналу воспитателя первые начинают вести мяч, направляясь к обручам, обходят его (рис. 32), берут в руки, затем бегом возвращаются в свою колонну и передают мяч следующему. Если кто-либо роняет мяч, он продолжает вести его с того места, где упал мяч.

Методические приемы. Воспитатель стоит сбоку от обручей, напоминает, как лучше вести мяч: ударять серединой ладони в тот момент, когда мяч отскочил от пола почти до колена, направлять удар по мячу чуть сбоку от себя, чтобы не наткнуться на него.

Игра проводится с детьми только тогда, когда они научатся вести мяч в прямом направлении. Вести мяч можно правой рукой, левой или поочередно.

Мяч по кочкам

Цель игры. Научить ведению мяча в заданном направлении в ограниченном пространстве.

Описание игры.

Дети встают по 5—6 человек в колонну по одному, у первого ребенка мяч. На площадке чертят 6—8 кругов диаметром 30—40 см на расстоянии 5—10 см друг от друга. Дети должны провести мяч так, чтобы он скакал по

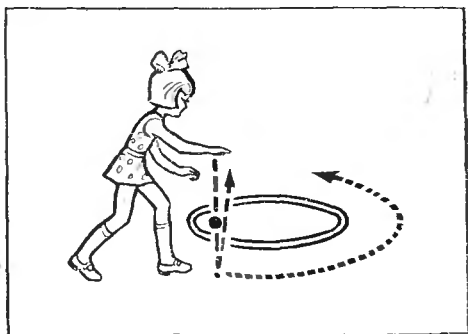


Рис. 32

кружкам — «по кочкам», и передать мяч следующему. Выигрывает команда, которой удалось выполнить задание с наименьшим числом ошибок.

Методические приемы. Воспитатель следит за ходом игры, показывает по мере необходимости, как правильно вести мяч, попадая в каждый кружок, сравнивает это движение с бегом по кочкам. Игра может проводиться с небольшими вариантами: вести мяч поочередно каждой рукой; попадать в тот кружок, на который укажет воспитатель; вести мяч между кружками.

Упражнения с мячом

Не обязательно все игры с мячом воспитателю проводить со всей группой детей. Это могут быть индивидуальные занятия, в которых хорошо использовать отдельные элементы игр, их варианты и упражнения.

1. Прокатывать мяч друг другу на расстоянии 1,5—2 м попеременно правой и левой рукой.

2. Подбрасывать мяч вверх, ловить двумя руками или поочередно каждой рукой.

3. Бросать мяч об пол, ловить двумя руками, успев хлопнуть в ладоши. Выполнить упражнение на месте, в ходьбе.

4. Подбросить мяч вверх, дать ему стукнуться об пол, поймать двумя руками, каждой рукой, после броска успеть сделать поворот вокруг себя.

5. Бросить мяч о стену, после отскока от пола поймать двумя руками или каждой рукой поочередно.

6. Бросить мяч о стену, подпрыгнуть на одной ноге, поймать двумя руками.

7. Бросить мяч об пол так, чтобы он коснулся стены, и поймать.

8. Бросить мяч об пол так, чтобы он коснулся стены, снова ударился об пол, и поймать.

9. Вести мяч одной рукой, как баскетбольный, обводя предметы.

10. Положить мяч на голову и стараться продержать его как можно дольше. Выполнить упражнение на месте, в ходьбе. Упражнение способствует воспитанию правильной осанки.

ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ

Эстафета — это вид соревнования, в котором на определенном участке пути соревнующийся сменяется своим товарищем и передает ему условленный предмет. В данном пособии эстафета — это цепь игровых действий, которые выполняют дети. В качестве эстафеты — передаваемого предмета — служит мяч, ракетка или то и другое вместе. Эстафета может состоять из одних и тех же игровых заданий или смешанных, из разных групп игр (например, 1-й этап — прокатывание мяча, 2-й этап — подбрасывание и ловля и т. д.). Эстафета может проводиться между звеньями, командами, подгруппами с различным построением играющих, но чаще всего в колонну по одному, так удобнее, проще, эффективнее.

Воспитатель, составляя эстафету, вводит такие игровые задания, которые хорошо усвоены детьми и они могут быстро и легко выполнять их. Если кто-либо из детей допускает ошибки при выполнении очередного этапа, то воспитатель не должен прерывать хода игры, а сделать замечание только в конце. Если же многие дети допускают ошибки, то можно остановить игру и дать точное указание, как выполнить то или иное задание.

1

Команды детей встают друг против друга в колонну по одному.

1-й этап. Катить мяч друг другу на расстоянии 1 м.

2-й этап. Двое прокатывают мяч: один с горки, другой в горку.

3-й этап. Прокатывать мяч по коридору из гимнастических палок.

4-й этап. Ловить мяч с пола на ракетку: один катит, другой игрок из этого же звена, подставив ракетку, на полу ловит мяч и т. д.

2

Две команды стоят в две параллельные колонны.

1-й этап. Прокатывать мяч по коридору (длина 3—4 м, ширина 30 см), ребенок старается поймать мяч, пока он не выкатился из коридора, и передает его следующему, сам встает сзади строя.

2-й этап. Закатывать мяч в неподвижную цель: в ворота из кубиков (40—50 см ширины) на расстоянии 2—3 м (дается 3 попытки).

3-й этап. Бросать мяч с расстояния в 1—2 м в стенку, составленную из восьми кубиков, чтобы мяч отскочил обратно, поймав его, играющий передает дальше.

4-й этап. Прокатывать мяч в обруч по дощечке (на край обруча кладется дощечка) так, чтобы он закатился внутрь обруча (дается 3 попытки).

5-й этап. Прокатывать мяч в горку, поставленную вплотную к стене с расстояния 1—2 м. После отскока от стены мяч должен скатиться с горки, ребенок берет его и передает следующему.

6-й этап. Добежать до предметов (стул, большой мяч, кегля, кубик и т. д.), поставленных в 3—4 м от играющих, обогнуть их, передать мяч следующему в колонне.

3

1-й этап. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, обежать предмет, вернуться обратно и передать его очередному ребенку.

2-й этап. Бросать мяч об пол, перед тем как поймать его, успеть хлопнуть в ладоши, вернуться, передать мяч дальше.

3-й этап. Подбрасывать мяч вверх, дать ему упасть на пол, поймать двумя руками, обежать предмет, передать мяч следующему играющему.

4-й этап. Положить мяч на тыльную сторону ладони, идти вперед, не давая мячу скатиться, и передать дальше.

5-й этап. Продвигаясь вперед, вести мяч одной рукой, как баскетбольный, обойти предмет, передать мяч следующему в своей команде.

4

Участники эстафеты на данном и на всех последующих этапах соревнуются с мячом у стены, располагаясь в 2—3 м от нее.

1-й этап. Ударить мяч в стену, после отскока от пола поймать тыльной стороной ладони (другой рукой не помогать), передать дальше.

2-й этап. Направить мяч в стену, после второго отскока от пола поймать одной рукой.

3-й этап. То же, но поймать мяч двумя руками после первого отскока от пола и успеть подпрыгнуть на обеих ногах.

4-й этап. Направить мяч в стену, но не ловить его, а подбивать ладонью, посылая снова в стену, пока не упадет на пол, затем передать следующему.

МЯЧ И РАКЕТКА

Прежде чем проводить с детьми игры с мячом и теннисной ракеткой, следует познакомить их с этой ракеткой, которая по своей форме, размеру и весу несколько отличается от обычной. Для детей 6 лет игровая поверхность ракетки («зеркало») делается шире и длиннее: примерная ширина 17—20 см, длина 17 см, длина ручки 7—8 см, диаметр тот же, вес 120—150 г.

Ракетки могут быть как самодельными, так и фабричного производства. А чтобы рука не скользила, на ручке ракетки просверливаются 3—4 сквозных отверстия диаметром 5 мм. Для смягчения удара по хрупкому целлулоидному мячу наклеивается шероховатая резинка.

Для детей 6—7 лет лучше использовать рижские ракетки фабрики «Динамо». Однако и эти ракетки требуют соответствующей обработки: ручка укорачивается на 2 см, уменьшается ее диаметр на 0,5 см, просверливаются сквозные отверстия. Подгоняя фабричную ракетку к соответствующим размерам, необходимо помнить, что важно не только изменить ее абсолютный вес, так как для дошкольников ракетка должна быть легче, а следует сохранить определенный баланс ракетки (между ручкой и зеркалом). Игровая часть ракетки должна быть несколько тяжелее, чем ручка.

Игры с мячом и ракеткой для детей дошкольного возраста не преследуют спортивных целей. Прежде всего этими играми решается задача общей физической подготовки ребенка. Некоторое отступление от техники игры в бадминтон, малый и настольный теннис допустимо. Дети получают элементарное представление об этих играх. Поэтому для некоторых игр и упражнений вместо ракет-

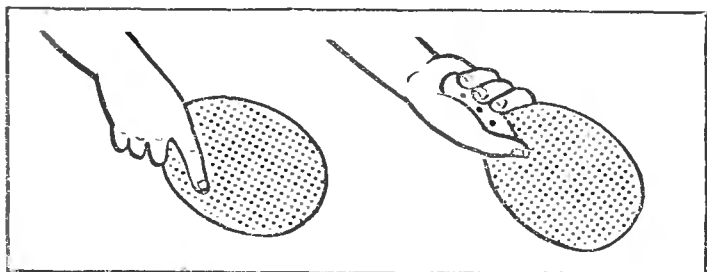


Рис. 33

ки могут быть использованы кружки и квадраты, выпиленные из фанеры.

В настольном теннисе известны два основных способа хвата ракетки: азиатский (пером) и европейский.

При *азиатском* хвате ракетку держат между указательным и большим пальцами ручкой вверх, зеркалом вниз. Для дошкольников более удобен *европейский* способ, при котором кисть руки охватывает всю ручку ракетки, большой палец немного ложится на зеркало ракетки, указательный палец с другой стороны зеркала является опорным при ударах справа (рис. 33). Большой палец в таком положении уже при ударах слева становится опорным.

Детям можно объяснить правильный хват ракетки таким образом: воспитатель рассаживает (можно стоя) детей полукругом. Каждому дается ракетка (желательно, чтобы у ребенка была своя ракетка). Затем воспитатель говорит: «Вытяните вперед правую руку ладонью вниз, большой палец отведите в сторону. Лево́й рукой вложите ракетку в правую руку так, чтобы три пальца (мизинец, безымянный и средний) охватили ручку ракетки, а указательный палец — с другой стороны». Воспитатель показывает, как держать ракетку, проверяет и исправляет ошибки детей. При таком объяснении дети сравнительно легко усваивают, как правильно держать ракетку. Хват ракетки изучается для обеих рук попеременно, так как все последующие игры и упражнения выполняются равномерно обеими руками.

Упражнения с ракеткой

С целью закрепления умения правильно держать ракетку проводятся разнообразные упражнения, которые укрепляют кисти рук, способствуют общему развитию организма и в то же время являются подготовительными к играм в настольный и малый теннис, бадминтон. Эти упражнения проводятся с одним ребенком или подгруппой детей.

1. *И. п.: о. с.* Переключать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват (перед собой, вверху над головой, за спиной). Выполнить 4—6 раз.

2. *И. п.:* руки вытянуть вперед на уровне плеч. Поворачивать ракетку влево, вправо, вверх, вниз, не меняя положения рук, пальцы свободной руки сжаты в кулак. Выполнить 6—8 раз.

3. *И. п.:* то же. Руки на уровне плеч впереди. Вращать кистью руки, одновременно поворачивая ракетку. Выполнить 6—8 раз каждой рукой.

4. *И. п.: о. с.* При-

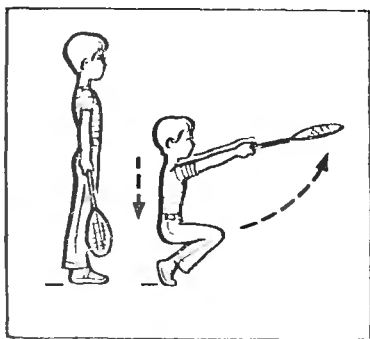


Рис. 34

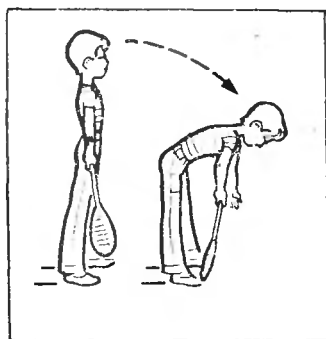


Рис. 35

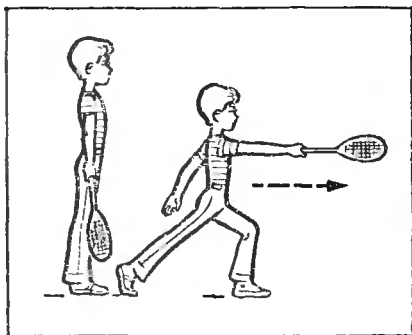


Рис. 36

поднимаясь на носках, поднять ракетку вперед-вверх над головой (зеркало ракетки параллельно полу), руки прямые, посмотреть на ракетку, сказать: «Крыша». Выполнить 6—8 раз каждой рукой.

5. *И. п.*: то же. Присесть, колени развести в стороны, руки вытянуть вперед, спина прямая, ракетку держать на уровне глаз (рис. 34). Выполнить 6—8 раз, переложить ракетку в другую руку.

6. *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться вперед-вниз, коснуться ракеткой носков ног (рис. 35). Выполнить 6—8 раз.

7. *И. п.*: *о. с.* Сделать шаг вперед, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед (как бы отражая мяч на лету), ребро ракетки перпендикулярно полу (рис. 36). Выполнить 6—8 раз каждой рукой.

8. *И. п.*: руки на поясе, ракетку положить на пол. Прыгать на обеих ногах через ракетку (4—6 раз), повернуться боком (на ракетку не наступать).

9. Бег друг за другом между ракетками, лежащими на полу (30 сек).

Эти упражнения могут быть использованы на утренней гимнастике с детьми 6—7 лет.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того, в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами: мяча и ракетки. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от детей большого внимания, точности выполнения тех или иных движений.

Игры могут проводиться с подгруппой детей или отдельно с каждым ребенком в свободное от занятий время.

Упражнения

1. Сидя или стоя, держать ракетку горизонтально. Положить на нее мяч и не давать ему скатиться.

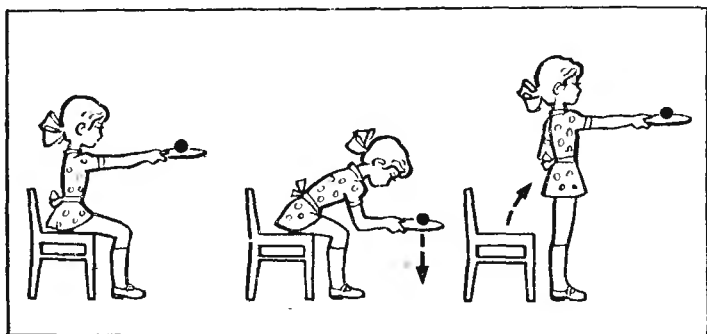


Рис. 37

2. Сидя на стуле, положить на ракетку мяч, опустить (почти до пола), поднять ракетку и снова опустить. Опуская и поднимая ракетку, не допускать, чтобы мяч падал на пол. То же, но подняться во весь рост (рис. 37).

3. Стоя, положить мяч на ракетку. Ходить по залу, не роняя мяч (упражнение выполняют 8—10 детей одновременно) (рис. 38).

4. То же, но бегать по залу, не давая мячу скатиться с ракетки (упражнение выполняют 6—8 детей одновременно).

5. Лево́й рукой скатить мяч со стула (стола, подоконника) на ракетку (рис. 39), сохранять равновесие, не ронять мяч (считать до 5).

6. Ударить мяч об пол (стену или подбросить вверх), поймать на ракетку, балансировать с мячом (считать до 3).

7. Один играющий с силой катит мяч по полу, второй подставляет ракетку, ловит на нее мяч, держит, не роняя (считать до 5).

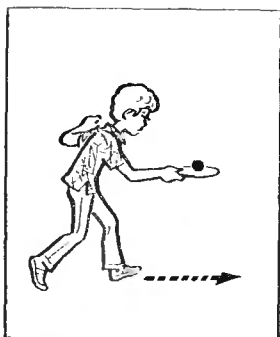


Рис. 38



Рис. 39

Не дай мячу скатиться

Цель игры. Ровно держать ракетку с мячом.

Описание игры. Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого или через одного ракетка с мячом. По сигналу воспитателя: «Начали!» — положить мяч на середину ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определенного счета (не больше 5—6). Выигрывает команда, у которой меньшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру, не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом, предлагает новые варианты игры: поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определенного счета; выполнить то же левой рукой.

Опусти ракетку

Цель игры. Совершенствовать навык горизонтального держания ракетки.

Описание игры. Дети распределяются на две подгруппы и садятся из стулья по обеим сторонам зала. У каждого ракетка с мячом. По сигналу воспитателя надо положить мяч на ракетку, постепенно опускать ракетку вниз до пола, не роняя мяча. Затем взять мяч свободной рукой, а ракетку поднять вверх. Побеждает та подгруппа детей, которая допустила меньше ошибок.

Методические приемы. Воспитатель, стоя посередине, следит, чтобы все держали свою ракетку ровно, особенно когда опускают ее, тем, у кого не получается, разрешает поддерживать мяч свободной рукой, подает далеко укатившиеся мячи.

Пройди с мячом

Цель игры. Правильно держать ракетку с мячом в движении.

Описание игры. Дети строятся в две колонны. На

расстоянии 2—3 м от колонн проводится черта. У каждого играющего или у первых трех ракетка с мячом. Положить мяч на ракетку (держать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

Методические приемы. Воспитатель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии усложняет игровое задание: увеличивается расстояние до черты; ускоряется темп передвижения; ракетка держится двумя руками.

Скати мяч на ракетку

Цель игры. Скатывать мяч с предмета на ракетку.

Описание игры. Две команды детей располагаются по обеим сторонам зала, каждый сидит на корточках перед своим стулом, в левой руке мяч, в правой — ракетка. Положить мяч на стул, подтолкнуть его левой рукой к краю, в это время подставить ракетку к стулу, подхватить мяч на ракетку, не дать ему упасть на пол, продержаться, считая до 3—5. Счет ведет воспитатель.

Методические приемы. Воспитатель, передвигаясь по центру зала, наблюдает за детьми, не разрешает свободной рукой поддерживать мяч, прижимать ракетку к себе, подсказывает, как исправить положение, если мяч, не задев ракетки, падает на пол. Нельзя скатывать мяч со стула с большой силой. Вовремя подставлять ракетку. Педагог отмечает команду-победительницу, объясняет, почему у них получается лучше: «Они выполняли не спеша, не торопясь». После неоднократного проведения игры можно усложнить задание: сначала скатить мяч на ракетку, на последний счет осторожно скатить мяч с ракетки на стул, чтобы мяч остался спокойно лежать на стуле; скатить мяч с ракетки на стул так, чтобы его можно было поймать снова на ракетку.

Поймай мяч с пола на ракетку

Цель игры. Ловить на ракетку катящийся по полу мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды, которые в свою очередь делятся на два звена. Звенья каждой команды встают друг против друга на расстоянии 2—3 м. У одного звена каждой команды ракетки, у другого звена мячи. Дети с мячами с силой катят мяч играющему своей команды, стоящему напротив, тот ловит мяч ракеткой, ставя ее под углом, чтобы мяч свободно мог закатиться на ракетку. После этого ребенок тотчас поднимает ракетку вверх, берет мяч свободной рукой и отсылает обратно, сам становится сзади своего звена. После прокатывания и ловли всеми играющими звенья меняются ролями. Победителем становится та команда, которая допустила меньше ошибок. Игру можно провести с одним мячом и одной ракеткой у каждой команды.

Методические приемы. Воспитатель подходит к играющим, тут же советует, как исправить ошибки, если сильно посланный мяч не вкатывается на ракетку: «Подними чуть выше ручку ракетки!» Если мяч попадает на ракетку, но скатывается обратно на пол: «Опусти ракетку чуть вниз, когда мяч успел уже закатиться на нее. Быстрее выравнивай ракетку и поднимай ее вверх». Дети во время приема мяча принимают любую удобную для них позу: стоя, наклонившись вперед, присев на корточки и т. п.

Передай ракетку с мячом

Цель игры. Совершенствовать передачи мяча, развивать точность движений.

Описание игры. Играющие располагаются в 4 шеренги (команды), лицом друг к другу, с интервалом в 1 м команда от команды. У направляющего ракетка с мячом. По сигналу воспитателя ребенок кладет мяч на ракетку и, поддерживая ее левой рукой, передает следующему в команде, тот, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляет ее дальше и так до конца шеренги. Выигрывает команда, быстрее закончившая свое задание и допустившая меньшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель находится в центре квадрата и смотрит, чтобы при передаче ракетки с мячом дети не выходили из строя, не переступали с

ноги на ногу, а лишь поворачивали корпус (исключение составляет момент, когда мяч падает на пол). Когда мяч скатывается на пол, воспитатель говорит: «Передавай мяч с ракеткой не торопясь». При повторении игры можно ввести новые варианты: передавать мяч с ракеткой до конца шеренги и, не останавливаясь, передавать в обратном направлении; водящий передает мяч с ракеткой следующему играющему, выходит из строя и становится перед другим играющим на расстоянии одного шага, который снова передает мяч водящему, тот передает третьему и так до конца шеренги; водящий идет с ракеткой перед строем и передает ее последнему в шеренге, сам встает на его место, тот также идет вдоль шеренги и передает мяч с ракеткой второму и т. д.; водящий с мячом и ракеткой идет вдоль шеренги, обходит крайнего в строю, возвращается на свое место и передает рядом стоящему.

Балансирование с мячом

Цель игры. Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивают ее влево, вправо, от себя к себе (рис. 40), пытаются удержать мяч на ракетке до определенного счета. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

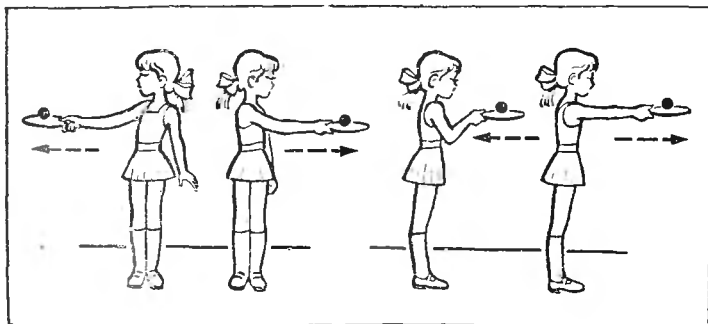


Рис. 40

Методические приемы. Воспитатель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяча на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

С ракетки на ракетку

Цель игры. Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

Описание игры. В игре участвует двое детей. Один держит мяч, другой — две ракетки. Первый кладет мяч на одну из ракеток второго ребенка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются предметами (рис. 41).

Методические приемы. Игру можно провести, распределив детей на команды (подгруппы). Побеждает та команда, которая точнее выполняла задание. Можно еще более усложнить игру — перекатывать мяч с ракетки на ракетку, продвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

Передай мяч на ракетку

Цель игры. Закреплять навык передачи и приема мяча друг другу.

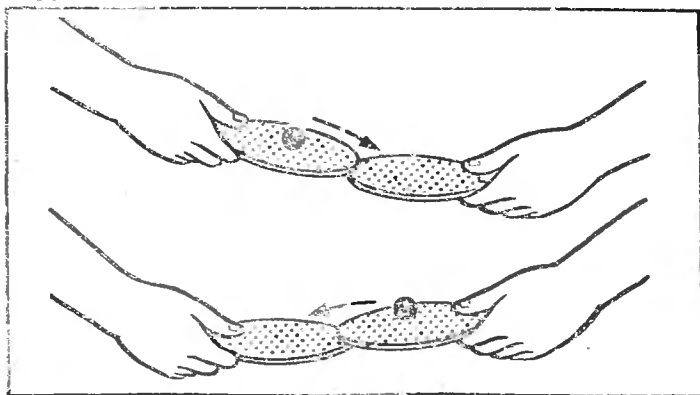


Рис. 41

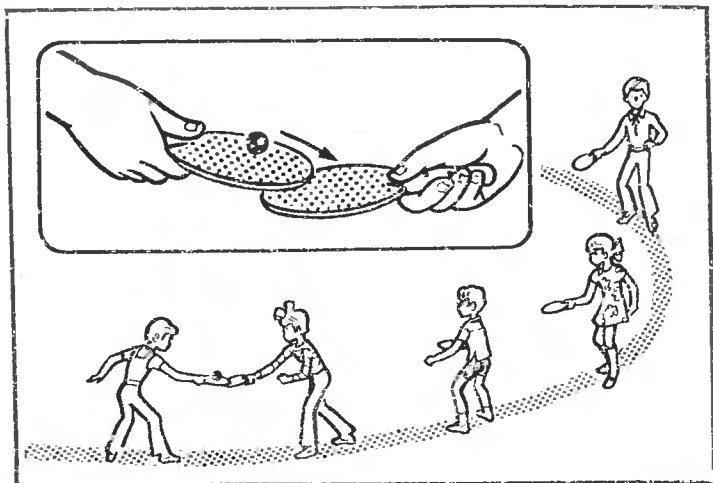


Рис. 42

Описание игры. Дети распределяются на четыре команды и встают по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка, а мяч один на круг. Нужно положить мяч на ракетку, передать его на ракетку стоящему рядом. Тот старается удержать мяч, считая до условленного числа, и также передает мяч следующему. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает на ракетке у каждого в кругу (рис. 42). Первое время воспитатель при передаче мяча разрешает принимающему мяч поддерживать его свободной рукой. Побеждает команда, которая допустила меньшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель, наблюдая за игрой, подсказывает, чтобы дети держали ракетку свободно, не напряженно. Если мяч скатывается с ракетки, воспитатель говорит: «Держи ракетку ровней. Подними край ракетки вверх. Старайся держать мяч на середине ракетки», предлагает новые варианты игры: передавать мяч в левую руку партнеру, тот перекладывает ракетку с мячом в правую руку и только потом передает дальше.

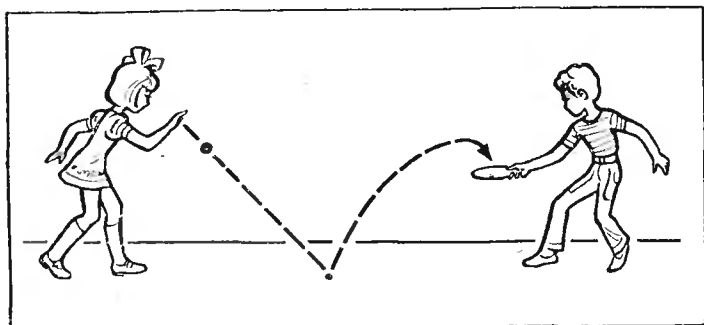


Рис. 43

От пола на ракетку

Цель игры. Уверенно ловить мяч, отскочивший от пола.

Описание игры. Игра проводится четырьмя подгруппами, которые встают в колонну по одному. У каждого ракетка. Водящему в колонне дают мяч. Он встает в 2—3 шагах напротив колонны и бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола (рис. 43). Стоящий теперь уже первым в колонне должен поймать мяч ракеткой и удержать его. Бросивший мяч считает: «Раз-два-три...» — и встает последним в колонну. Побеждает та подгруппа, которая четко выполняла задание.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети резко бросали мяч, тогда он хорошо будет отскакивать. Если же мяч невысоко отскочит от пола, надо быстро присесть и успеть подхватить его на ракетку. В случае затруднений воспитатель предлагает самому ребенку бросать и ловить мяч.

Поймай мяч в воздухе

Цель игры. Совершенствовать умение в ловле мяча на ракетку в воздухе.

Описание игры. Воспитатель бросает мяч на ракетку ребенка с высоты 20—30 см. Ребенок должен поймать мяч и удержать на ракетке (рис. 44).

Методические приемы. Воспитатель подсказывает, как правильно ловить мяч: ракетка после броска мяча движется сверху вниз, благодаря чему удар мяча о ракетку смягчается. Позже игра выполняется в парах, т. е. один ребенок бросает мяч, другой ловит.

Игровое задание может варьироваться: бросать мяч, находясь на значительном расстоянии друг от друга (рис. 45); каждый играющий подбрасывает мяч сам (рис. 46); ловить мяч, сидя на полу, стуле; бросать мяч, называя имя того, кому брошен (дети стоят в кругу, водящий в центре).

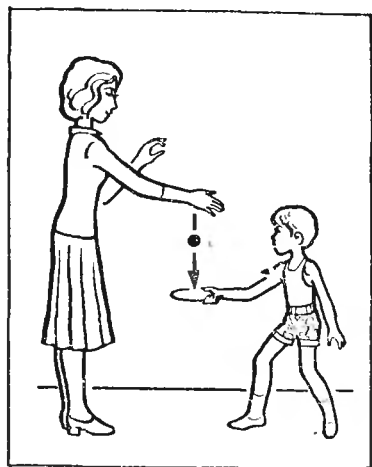


Рис. 44

Мяч от стены на ракетку

Цель игры. Ловить мяч, отскочивший от стенки, на ракетку.

Описание игры. Дети выстраиваются в 2—3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка.

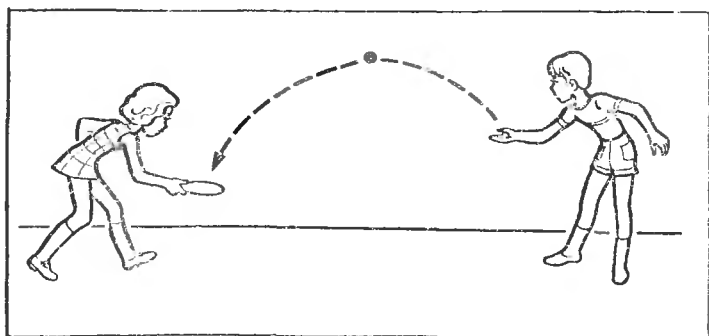


Рис. 45

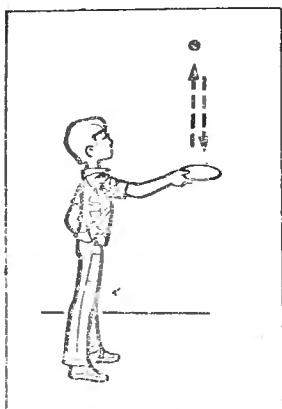


Рис. 46

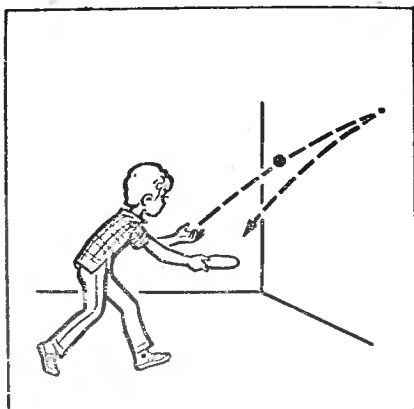


Рис. 47

Ребенок подходит ближе к стене, левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой в правой руке ловит, стараясь не дать мячу скатиться (рис. 47), держит до определенного счета, затем передает мяч и ракетку следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполняла задание.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держали чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену, а другой ловит; бросать мяч в сте-

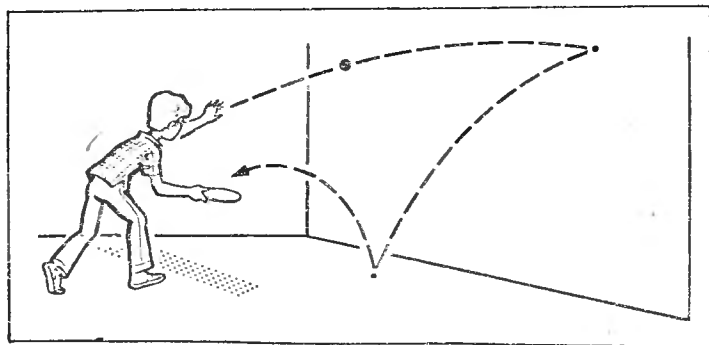


Рис. 48

ну ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

От стены и пола на ракетку

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребенок ловит его ракеткой. При этом воспитатель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный (рис. 48).

От пола, стены на ракетку

Игра проводится так же, как и две предыдущие, но мяч посылается сначала в пол, стену, а затем уже ловится на ракетку. Если играют двое детей, то ребенок, бросивший мяч, должен быстро отойти в сторону, отражающий может опять послать мяч в стену, а партнер ловит мяч руками, затем дети меняются предметами.

В этой игре мяч не бросают левой рукой, так как замах и сила броска левой рукой у детей еще недостаточна. Мяч должен иметь хороший отскок.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С УДАРОМ ПО МЯЧУ РАКЕТКОЙ

В этой группе игр дети не только действуют двумя предметами, мячом и ракеткой, а стараются как бы приручить мяч, сделать его послушным, ударяя по нему ракеткой в разных направлениях.

Упражнения

1.левой рукой несильно бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Варианты: поймать после двух отскоков или нескольких; поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать как можно ниже от пола.

2. Бросить мяч на пол и не ловить его, несильно ударить снизу ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударять по мячу ракеткой; то же, но с продвижением вперед.

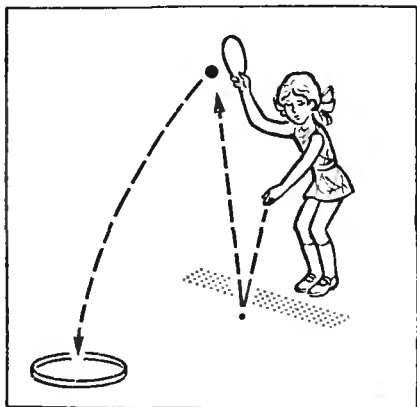


Рис. 49

нием в стороны, ударять по мячу каждый раз другой стороной ракетки; не бросать мяч на пол, а сразу опустить его на ракетку и чеканить; подбивать мяч ракеткой и одновременно прыгать на обеих ногах; выполнять левой рукой.

Загони мяч в обруч

Цель игры. Ознакомить с простейшими ударами по мячу ракеткой.

Описание игры. Дети распределяются на 4—6 подгрупп. Каждая подгруппа образует круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга кладется обруч. На подгруппу дается мяч и ракетка. По сигналу воспитателя: «Начали!» — ребенок в каждом кругу (по договоренности) бросает мяч об пол и, ударяя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча, можно это сделать одним ударом (рис. 49). Затем он передает мяч и ракетку ребенку, стоящему от него справа, и т. д. Побеждают те дети, которые быстро и точно выполняли задание.

Методические приемы. Воспитатель советует детям не торопиться, не ударять сильно по мячу, во время удара ноги слегка согнуть в коленях, тело наклонить вперед, кисть чуть-чуть согнуть. При повторном проведении игры можно усложнить задание: загонять мяч в несколько обручей; выполнять задание левой рукой.

3. Бросить мяч на пол и подбить его не сильным ударом ракетки вверх, ударять по нему в высшей точке взлета.

4. Бросить мяч на пол и, не давая ему коснуться пола, отрывистым, но не сильным движением ракетки вверх ударять по нему снизу и так подбивать по нескольку раз на месте. Варианты: то же, но с продвижением в стороны, ударять по мячу каждый раз другой стороной ракетки; не бросать мяч на пол, а сразу опустить его на ракетку и чеканить; подбивать мяч ракеткой и одновременно прыгать на обеих ногах; выполнять левой рукой.

Попади в обруч

Цель игры. Ударом ракетки по мячу, чтобы он точно попал в обруч.

Описание игры. Дети стоят в колонну по одному на расстоянии 2—3 м от стены, между играющими и стеной на полу лежит обруч (или круг нарисован мелом).

Ребенок, ударяя ракеткой по мячу, должен рассчитать удар так, чтобы после отскока от стены мяч попал в обруч, и затем мяч снова посылается в стену. И так повторить 2—3 раза. Побеждает та колонна детей, которая точнее поражала цель.

Методические приемы. Воспитатель следит за силой удара по мячу, основное внимание обращает на подготовку к удару, показывает и объясняет, что ударять мяч о стену нужно в определенное место и с такой силой, чтобы он под углом отскочил от стены и попал в цель. Игра может проводиться в паре. Один ребенок посылает мяч ракеткой в стену и быстро отходит, другой посылает мяч ракеткой в обруч (рис. 50).

Защити корзину от мячей

Цель игры. Отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

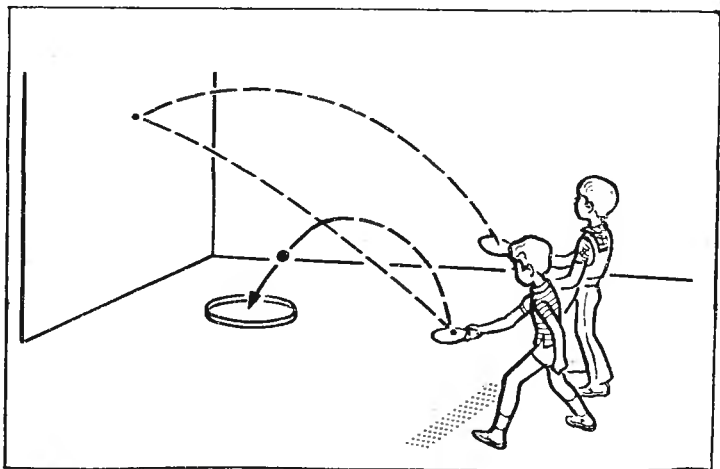


Рис. 50

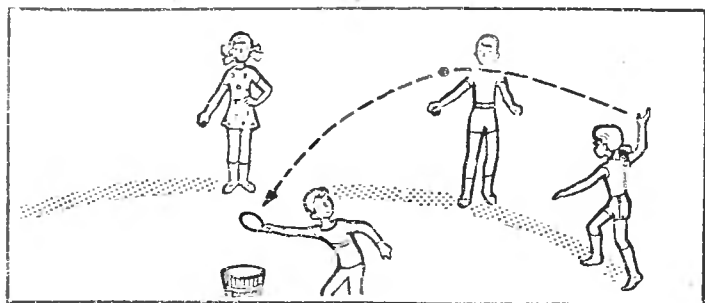


Рис. 51

Описание игры. Дети образуют 4 круга. В центре круга ставится корзина. Рядом с корзиной водящий, у него ракетка. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу воспитателя дети поочередно бросают мяч в корзину, стараясь попасть в нее. Водящий защищает корзину, отражает мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Играющий, у которого мяч отбит, подбирает его (или ловит в воздухе) и становится на свое место. Если ребенок попадает мячом в корзину, то он получает 3 очка (рис. 51). Если в течение 2 минут водящий сумел защитить корзину от мячей, то считается, что он хорошо справился со своей ролью. Лучшей командой признается та, которая точно соблюдала правила игры.

Методические приемы. Воспитатель следит за своевременной сменой водящих (желательно, чтобы в этой роли побывали все играющие), советует водящим отбивать мяч не очень сильно, а всем играющим предлагает бросать мяч не торопясь, точно прицеливаясь. При повторном проведении игру можно усложнить: бросать мяч одновременно двум или нескольким играющим с разных сторон; бросать мяч, предварительно ударив его об пол (землю); бросать мяч, передвигаясь по кругу шагом (бегом); выполнять задание левой рукой.

Мяч в обруче

Цель игры. Вести мяч ракеткой в ограниченном пространстве.

Описание игры. Дети строятся в несколько кругов

(4—5) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга обруч, в нем ракетка и мяч. По сигналу воспитателя дети поочередно берут мяч и ракетку, подбивая мяч ракеткой сверху, ведут его внутри обруча по кругу, затем кладут мяч и ракетку в обруч, к которому уже подходит следующий играющий. Игра продолжается до тех пор, пока все не выполнят задание по одному разу. Побеждает та подгруппа, которая точно выполняла задание.

Методические приемы. Воспитатель подсказывает детям: «Чтобы мяч не выходил из-под контроля, нужно точно ударять по нему серединой ракетки. Удар должен быть несильным, иначе трудно управлять мячом». При повторном проведении игры задание изменяется: нужно встать посередине обруча, вести мяч за обручем; после каждого удара изменять место нахождения мяча (за обручем, внутри обруча); вести мяч вокруг обруча, держать ракетку правой рукой; то же, но держать ракетку в левой руке.

Почекань мяч

Цель игры. Ударять ракеткой по летящему мячу.

Описание игры. Дети строятся в шесть колонн. Перед каждой колонной на расстоянии в 2—3 м проводится черта. У первых мяч и ракетка. Подбивая мяч ракеткой снизу, играющие подходят к черте, возвращаются обратно, также подбивая мяч снизу, чеканя невысоко, и передают его следующим в колонне. Побеждает та команда, которая быстро выполнила задание и допустила меньшее число падений мяча.

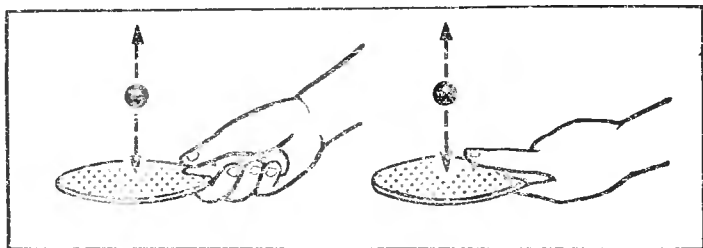


Рис. 52

Методические приемы. Воспитатель, стоя перед чертой, контролирует действия детей, предостерегает их от торопливости, советует, как можно розней держать ракетку, разрешает вначале невысоко подбивать мяч и придерживать его свободной рукой. После падения мяча дети начинают движение с того места, где упал мяч. При повторном проведении игровое задание усложняется: ударять мяч каждый раз другой стороной ракетки (рис. 52), чеканить один раз высоко, другой — пониже; чеканить мяч, держа ракетку в левой руке; мяч, упавший на пол, не брать в руки, а после его отскока от пола снова ударять снизу и продолжать чеканить, не роняя его на пол.

Меняясь местами

Цель игры. Вести мяч по полу, ударяя по нему ракеткой сверху.

Описание игры. Дети строятся в две команды. В команде два звена. Звенья команды стоят в две шеренги лицом друг к другу у противоположных стен зала. У ведущего одного звена каждой команды мяч и ракетка. Ребенок бросает мяч об пол и, ударяя по нему сверху ракеткой, продвигается вперед к ведущему другого звена, стоящего напротив, передает ему мяч, ракетку и остается на его месте. И так до тех пор, пока играющие одного звена не перейдут на место другого. Первые в шеренгах назначаются с различных сторон, чтобы во время передвижения играющие не могли столкнуться. При таком построении всем детям удобно наблюдать за ходом игры.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети правильно держали ракетку, не параллельно полу, иначе мяч будет плохо продвигаться вперед. Ударять по мячу надо в момент его наивысшего взлета. Если мяч плохо подскакивает от пола, значит, ребенок спешит ударять по нему. Надо предложить ему бить по мячу отрывисто, не задерживая движение ракетки. При повторении задание выполняется левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ У СТЕНЫ, УДАРЯЯ ПО МЯЧУ РАКЕТКОЙ

На стенах, у которых дети играют, не должно ничего висеть. В простенках между окнами заниматься не ре-

комендуется, так как свет будет падать в глаза и мешать игре, кроме того, мяч может попасть в стекло. На расстоянии 3—5 м от стены убирают ковры, лишние предметы.

Упражнения

1. Рукой бросить мяч о стену и поймать, ударить ракеткой по мячу и после отскока от стены снова направить мяч в стену. Вариант: один играющий ударяет мяч в стену и быстро отходит в сторону, бьет другой, затем третий и т. д.

2. Бросить мяч о стену рукой и после отскока от пола ударить ракеткой в стену. Вариант: то же, что и в первом упражнении.

3. Бросать мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, стену, на ракетку. Вариант: то же, что и в первом упражнении.

4. Упражнение сходно с игрой на столе. Между двумя играющими расстояние 2—3 м. Ребенок ударом по мячу направляет его в пол товарищу, тот таким же движением возвращает мяч. В зале одновременно играют 2—3 пары.

5. Расстановка играющих та же. Ударом по мячу снизу направлять мяч в стену так, чтобы он не касался пола, партнер отбивает мяч. Отбить мяч так же: на месте, на близком расстоянии (1—1,5 м), с небольшими движениями в сторону и увеличивая расстояние до 3 м.

Направь мяч в стену

Цель игры. Ознакомить с ударами мяча о стену.

Описание игры. Дети строятся в 3—4 звена в колонну по одному на расстоянии в 1,5—2 м от стены. Водящий с мячом и ракеткой подходит к стене на 1 м и ударом ракетки снизу направляет мяч в стену и 5—10 раз подряд отражает ракеткой, снова и снова посылая мяч в стену. Победителем становится звено, допустившее наименьшее число падений мяча.

Методические приемы. Воспитатель обращает внимание на правильную стойку во время удара по мячу: слегка согнутые в коленях ноги, что позволяет быстро настигать мяч. Варианты: дальше встать от стены, с

каждым ударом по мячу поворачивать ракетку другой стороной; посылать мяч ударом ракетки сверху от себя (от пояса) с небольшим наклоном, разворотом верхней части «зеркала», чтобы после удара мяч летел под углом 30—45° по отношению к полу. Этот удар наиболее точный, но менее сильный. Чтобы добиться резкого, сильного удара, ракетку разворачивают от себя в правую (левую) сторону. Ударять по мячу нужно той стороной, где находится большой палец. Такой разворот ракетки позволяет не только сильно направлять мяч, но и лучше маневрировать играющему. После удара по мячу необходимо сразу отойти на значительное расстояние от стены для хорошего замаха.

ИГРЫ НА СТОЛЕ БЕЗ СЕТКИ

Стол для игры не должен быть громоздким, а таким, чтобы его можно было без особого труда быстро устанавливать и легко разбирать. Желательно ножки стола делать выдвижными, что позволит уменьшить или увеличить его высоту от 55 до 75 см. Стол делают из разного, но обязательно сухого материала: дуба, ясеня, сосны, прессованных опилочных плит, десятислойной фанеры, обработанной под высоким давлением. Все опоры должны быть устойчивыми.

В отличие от обычного стола для настольного тенниса углы у стола, предназначенного для дошкольников, делаются слегка закругленными. Поверхность стола окрашивается в матовый темно-зеленый цвет, чтобы на его фоне хорошо был виден белый мяч. По этой же причине поверхность стола не лакируется.

Примерные размеры столов для дошкольников (в см)

Возраст	Длина	Ширина	Высота
5—6 лет	230	100	65
6—7 лет	250	130	68

Стол может стоять в зале, на участке под навесом. Иногда для отдельных игр и упражнений можно исполь-

зовать обычные детские обеденные столы, сдвинутые вместе по два, четыре или шесть.

Упражнения

Упражнения можно выполнять как на теннисном столе, так и на обычных детских столах, чтобы одновременно играло по 5—6 пар. На теннисном столе играющие располагаются поперек стола, на детском столе — вдоль.

Играющие располагаются поперек стола.

1. Один ребенок бросает мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз, другой ловит рукой и так же посылает мяч.

2. То же, но ударять и отражать мяч ракеткой. Разрешается брать мяч ракеткой не только с воздуха, но и после отскока от пола, направляя его на стол.

Играющие располагаются вдоль стола.

3. Ударить по мячу так, чтобы он стукнулся о стол несколько раз, после этого партнер с воздуха отбивает мяч обратно.

4. То же, но мяч должен коснуться стола один раз.

Ребенок ударяет по мячу так, чтобы он стукнулся о стол: один раз на своей половине стола, другой — на половине партнера, только после этого партнер отражает мяч и так же направляет мяч в стол.

Мяч о стол

Цель игры. Ловить и отражать мяч, отскочивший от стола.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой детей. За одним столом могут играть сразу четыре пары. Ставят его поперек. Ребята располагаются примерно в шаге от стола. Ребенок бросает мяч, чтобы он отскочил, ударившись о стол. Играющий напротив ловит и отправляет мяч обратно.

Методические приемы. Для облегчения задания воспитатель чертит на столе место, ударив о которое можно получить хороший отскок. Следит, чтобы мяч при броске был направлен под углом 45° , чтобы дети вовремя уходили, не мешая другим бросать и принимать мяч. При повторном проведении игры задание усложняется: бросать и ловить мяч одной рукой; посылать мяч ракеткой,

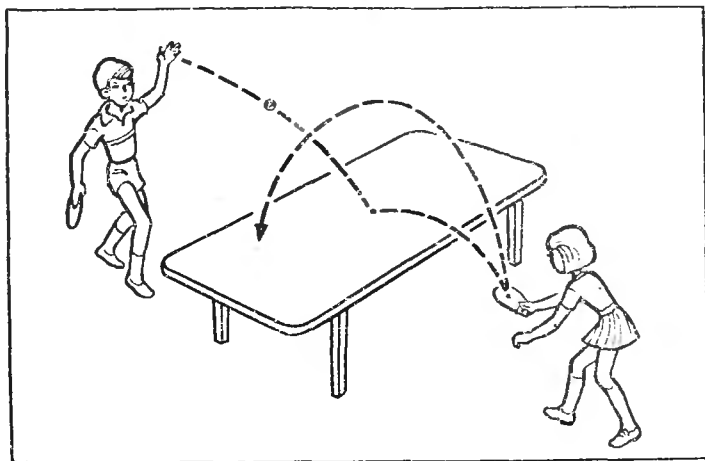


Рис. 53

а принимать рукой; посылать мяч руками, а ловить на ракетку; посылать мяч рукой, отражать ракеткой (рис. 53).

Загони мяч на стол

Цель игры. Подбивать мяч ракеткой с пола на стол.

Описание игры. Дети образуют два круга (команды) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга теннисный стол или четыре детских стола, сдвинутых вместе. Ребенок бросает мяч об пол и после отскока подбивает его ракеткой снизу так, чтобы он опустился на стол. Тот, в чью сторону скатится или отскочит мяч на пол, должен так же ударом снизу послать мяч на стол. Если мяч не ударился о стол, а подпрыгивает на полу, можно попытаться снова отправить его на стол. Побеждает команда, которая более точно действовала в игре.

Методические примечания. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали дистанцию между собой и не ударяли мяч, летящий не в их сторону, объясняет, что во время удара по мячу надо опускать нижний край ракетки, поднимая верхний в сторону стола. Варианты: ударять пос-

ле любого количества отскоков от пола; при ударе мяча ракеткой ребенок называет имя товарища, кому хочет послать мяч, тот принимает мяч со стола и продолжает игру, называя имя другого; в центр стола можно положить обруч и загонять в него мяч (после попадания желательнее взять другой мяч; побеждает та команда, у которой большее число мячей окажется в обруче).

ИГРЫ НА СТОЛЕ С СЕТКОЙ

Во время этих игр используются те же столы, только вдоль или поперек их укрепляется на деревянных (металлических) стойках сетка, которая делит стол на две стороны. Высота сетки 5—10 см. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, веревочку.

Несложные задания в играх на столе с сеткой являются в какой-то мере упрощенной игрой в настольный теннис (рис. 54).

Существует целая серия разнообразных ударов по мячу в настольном теннисе. Детям дошкольного возраста достаточно в совершенстве овладеть наиболее простым ударом — толчком (без закручивания и вращения мяча). Частично этот удар уже встречался в отдельных играх и упражнениях. Удар толчком — прямой удар по

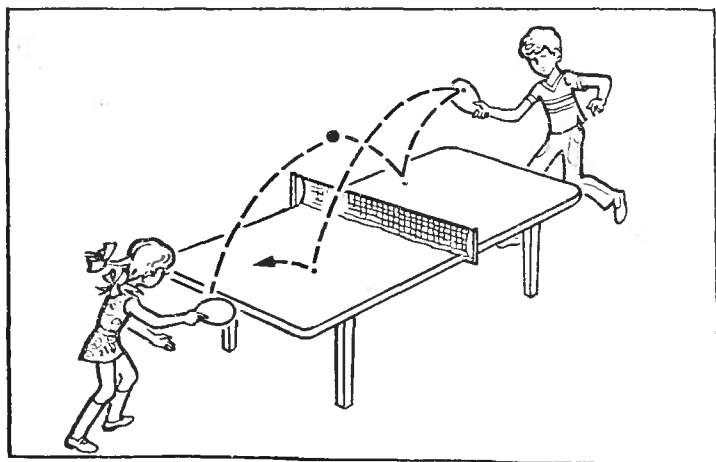


Рис. 54

центру мяча, при этом способе мяч легко как подавать, так и отражать. Дети без труда овладевают двумя прямыми ударами: толчком при подаче и приеме мяча.

Первым как более простой изучается *прием мяча*. Ребенок должен находиться в шаге от стола, слегка наклонить тело, согнуть ноги в коленях, ракетку держать так, чтобы она была чуть выше пояса (над столом), в 10—15 см от игрока, зеркало ракетки направлено почти вертикально по отношению к столу.

Если мяч идет прямо на игрока, по центру (или слева и справа), то он принимается (отражается) одинаково, одним и тем же ударом — от себя, от пояса согнутой рукой. Удары с разворотом ракетки другой стороной и отведением руки в сторону дошкольникам трудны, так как надо уметь быстро изменить положение корпуса.

Обычно прием мяча с любой стороны изучается в такой последовательности: прием мяча после броска рукой через невысокую сетку, прием после удара воспитателем рукой по мячу, прием после удара по мячу ракеткой.

Подача мяча более сложна, чем прием. Мяч слегка подбрасывается, ракетка во время удара наклоняется к столу верхней частью зеркала, как бы смотрит на стол. Такое положение ракетки необходимо для того, чтобы мяч под небольшим углом был направлен к столу и перелетел через сетку. Положение тела, рук, ног остается таким же, как во время приема мяча.

После усвоения различных упражнений, связанных с приемом и подачей мяча, можно приступить к изучению правил игры в настольный теннис.

Правила игры несложны. Нужно подбрасывать мяч рукой, с воздуха ударять по нему ракеткой так, чтобы мяч, стукнувшись о стол, перелетел через сетку (не касаясь ее) и опускался на половину стола партнера, тот отражает мяч ракеткой и так же перекидывает его через сетку на половину стола противника. Очко получает тот, кто проявил больше ловкости, сумел вовремя отбить мяч со своей половины стола. Побеждает играющий (или команда, звено), быстрее набравший условленное количество очков.

Дошкольники играют вдвоем. Они договариваются, кому начинать первым подавать мяч, или разыгрывают подачу мяча. Играют дети по упрощенным, облегченным правилам:

1) счет ведется до 5 очков (а по мере усвоения игры и до 11 очков в одной партии);

2) высота сетки делается меньше обычной (5—10 см);

3) разрешается подавать мяч с руки, не подбрасывая его, и подавать над столом, даже касаясь его ракеткой;

4) играют на столах меньшего размера и высоты, обязательно с закругленными углами;

5) подавать подряд не по 5 подач, а по одной (по три, не больше);

6) играть более легкими ракетками, а также самодельными;

7) отражать мяч, держа ракетку двумя руками: за ручку и за зеркало (игровую поверхность);

8) принимать мяч, перехватывая ракетку из руки в руку;

9) можно принимать мяч после нескольких отскоков от стола (лишь бы не ронять его);

10) можно отражать мяч с воздуха (даже если он не коснулся стола на своей половине);

11) принимать мяч с пола (если он подскакивает), но посылать его обязательно через сетку на половину поля партнера.

Последние три правила (9, 10, 11) используются только в самом начале разучивания игры.

Упражнения с двумя ракетками и мячом

Данные упражнения способствуют совершенствованию координации движений, развитию мышц левой руки.

1. Взять в каждую руку по ракетке, с помощью товарища положить по мячу на ракетки, сохраняя равновесие, не давать мячам скатиться.

2. Положить мяч на одну ракетку, перекатывать с одной ракетки на другую.

3. Уронить мяч на пол и попеременно то одной, то другой ракеткой сверху ударять по нему (на месте и в движении).

4. То же, но ударять мяч снизу (после касания об пол) то одной, то другой ракеткой.

5. То же, но не давать мячу касаться пола.

6. Положить мяч на ракетку и ударом перебрасывать его с одной ракетки на другую, не роняя мяча на пол.

7. Ударить мяч о стену, дать ему стукнуться об пол, затем направить мяч в стену другой ракеткой.

8. Уронить мяч на стол и после любого количества отскоков от стола подбивать мяч ударом снизу поочередно каждой ракеткой.

9. То же самое, но ударять мяч ракеткой попеременно сверху так, чтобы он все время подскакивал на столе.

10. Уронить мяч на пол и после любого количества отскоков от пола подбивать попеременно каждой ракеткой (можно продолжать подбивать мяч и после того, как он скатится со стола).

11. На столе с сеткой отражать мяч (брошенный другим ребенком) поочередно то одной, то другой ракеткой.

12. Поднять с пола двумя ракетками мяч, положить на стул (стол).

13. То же, но с помощью одной ракетки скатить мяч со стула (стола) на вторую ракетку, удержать мяч, считая до 10.

14. Поднять мяч с пола вверх, опустить на пол, чтобы он подскочил, поймать его на одну ракетку после любого количества отскоков, второй раз ловить и удерживать до определенного счета на другой ракетке.

15. То же, но ловить после отскока от стула (стола).

16. То же, но не ловить на ракетку, а ударять по мячу одной ракеткой сверху, чтобы он подскочил от пола, а другой попеременно подбивать снизу, после касания его об пол. Держать мяч в игре как можно дольше.

17. Подняв мяч двумя ракетками, уронить его на пол и направлять поочередно то одной, то другой ракеткой в стену, не давая ему упасть. Расстояние от стены не более 1 м.

18. То же, но после отскока от пола ударом снизу направлять мяч товарищу, тот с лета (или после отскока от пола) посылает его обратно попеременно то одной, то другой ракеткой.

19. На столе с сеткой отбивать мяч (после удара партнера с одной ракеткой) поочередно то одной, то другой ракеткой.

20. На столе с сеткой играют два ребенка, направляя мяч друг другу то одной, то другой ракеткой. Мяч в игру вводит третий ребенок.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНОМ

Игры с воланом развивают ловкость, быстроту, согласованность движений. Дошкольникам можно пользоваться детскими и юношескими ракетками или самодельными (обод диаметром около 1,5 см) из прутьев орешника или можжевельника и капроновой струны (толщиной до 2 мм). Вес ракетки для малышей не должен превышать 135 г. Размеры ракетки: детской — длина 56 см, длина головки 24 см, ширина головки 18 см, юношеской — длина 61 см, длина головки 27 см, ширина головки 18 см.

Волан можно изготовить из бутылочных пробок и птичьих перьев (если нет покупного). Вес волана 4,5—5,2 г.

Ручку ракетки держат, как молоток при забивке мелких гвоздей. Положение пальцев не должно быть напряженным. Все удары бадминтонной ракеткой выполняются без изменения способа держания (за исключением перехвата из правой в левую руку и наоборот).

Прием волана на ракетку дети изучают в играх и упражнениях в такой последовательности: прием с подачи воспитателя, с подачи детей, в играх друг с другом, в эстафетах.

Подачи дети усваивают труднее, чем прием волана. Необходимо внимательно следить, чтобы механизм этого движения выполнялся правильно. Выставив вперед левую ногу, ребенок держит волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отводит чуть-чуть назад и вниз для удара. Пусть сначала замах будет несильным, главное, нужна четкость и точность удара. При этом следить, чтобы ребенок нацеливался на колпачок волана не сере-

диной ракетки, а ее верхним краем. В таком случае будет меньше промахов и волан точно подается партнеру.

Играют в бадминтон чаще всего летом на участке, на лесной поляне, лучше в безветренную погоду. При небольшом ветре игру не следует прекращать. В таком случае в волан можно положить немного пластилина. Играют и в зале (в ненастную погоду и зимой). Как и в малом и настольном теннисе (за исключением игр на прокатывание), все игры в бадминтон изучаются последовательно.

Сначала проводятся игры с воланом без ракетки, а затем с ракеткой.

ИГРЫ С ВОЛАНОМ БЕЗ РАКЕТКИ

Упражнения



Рис. 55

1. *И.п.:* о.с., руки на поясе. Вытянуть вперед руку, положить на ладонь (или на тыльную сторону) волан, присесть и встать, сохраняя положение волана.

2. *И.п.:* о.с. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе (рис. 55).

3. *И.п.:* о.с., руки на поясе. Положить перьевой мяч на любое плечо, присесть и встать.

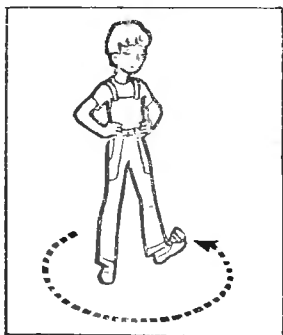


Рис. 56

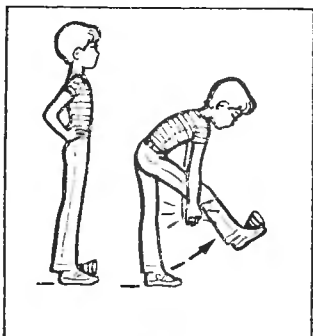


Рис. 57

4. То же, но ходить по залу, не роняя волан.
5. То же, но положить волан на голову.
6. То же, но положить волан на внешнюю часть ступни.

7. *И. п.*: руки на поясе, волан положить на внешнюю часть ступни. Поворачиваться вокруг, прижав пятку ноги к полу (рис. 56).

8. То же, но осторожно поднимать ногу и хлопнуть под коленом (рис. 57).

Не роняй

Цель игры. Передвигать волан по полу с помощью обруча.

Описание игры. Играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу воспитателя водящие ставят волан на пол колпачком вверх и, зацепив его снизу обручем, везут до стула (булавы, кубика), удаленного на расстояние 8—10 м от команд, огибают стул и, возвратившись, передают обруч и волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают сзади строя. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Победителем становится команда, быстрее преодолевшая расстояние.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой, дает советы, как лучше вести волан: «Веди обруч плавно, без рывков!» Варианты: передвигать волан скалками; взять сразу несколько воланов; взять волан, когда он находится на боку (лишь бы не выскакивал из обруча).

Удержи волан

Цель игры. Удерживать волан, держа его на голове (плече, руке), перемещаясь по площадке.

Описание игры. Дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команда от команды асполагается на удалении 3—4 м. Ребенок ставит на олову волан колпачком вверх (можно с помощью товарищей). По сигналу воспитателя он делает шаг назад и идет (бежит) сзади круга. Обойдя (обежав) круг, водящий становится на место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если

же он упадет, ребенок кладет его на голову без посторонней помощи. Побеждает команда, которая быстро выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы никто не задевал игрока с воланом, контролирует правильность смены играющих, намечает новые варианты: проходить (бежать внутри круга); то же, но волан положить на плечо (или держать на руке).

Осаль воланом

Цель игры. Совершенствовать умение подбрасывать волан высоко вверх, ловить и салить им.

Описание игры. Игра проводится по типу народной игры с мячом. Дети встают в круг. В центре водящий с воланом в руке. Он сильно подбрасывает волан вверх и называет имя любого играющего. Все в это время стараются разбежаться в разные стороны (заранее намечаются границы площадки, за пределы которой убегать не разрешается). Ребенок, чье имя назвали, подбегает к волану и старается его поймать в воздухе или поднимает с земли (пола) и кричит: «Стой!» Все играющие обязаны остановиться на том месте, где их застал сигнал. Ребенок с воланом делает два шага вперед (можно два прыжка) в сторону любого игрока (не обязательно близко находящегося) и бросает в него волан (салить разрешается только в ноги). Если волан задел игрока, тот становится водящим, если промахнулся, то водящий остается прежний (но не более трех раз подряд).

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети соблюдали правила игры, водящий бросал волан точно вверх двумя руками или одной.

Поймай волан

Цель игры. Точно передавать волан и ловить его в воздухе.

Описание игры. Игра проводится так же, как и игра «Успей поймать» (см. с. 24), только вместо целлулоидного мяча используется волан.

Перебрось из руки в руку

Цель игры. Бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание игры. Две команды строятся в колонну по одному. У водящих волан. Перед каждой командой на расстоянии 6—8 м какой-либо предмет (кубик, флажок). Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до кубика, обойти его и вернуться на свое место, передав волан очередному играющему. При потере волана игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

Методические приемы. Воспитатель стоит перед играющим и контролирует действия детей, правильность выполнения задания.

Передвинь флажок

Цель игры. Метать волан вдаль.

Описание игры. Игра проводится с подгруппами по 5—6 детей. Каждая подгруппа строится в колонну по одному. На расстоянии 1 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте падения ставится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения ставится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дальше. В подгруппах должно быть одинаковое число девочек и мальчиков.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы во время броска дети делали правильный замах, не заходили за черту, ставит и передвигает флажки, отмечает победителей, предлагает новые варианты: если очередной игрок бросил ближе, чем стоял до него флажок, то он отодвигается на ближнюю отметку.

Попади в песочницу

Цель игры. Точно бросать волан в цель.

Описание игры. Игра проводится на участке. Подгруппа детей встает вокруг песочницы на расстоянии 1,5—2 м, перед ними чертится круг. По сигналу дети бросают воланы, затем берут их и бросают снова (2—3 раза). Побеждает тот, кто сделал большее число попаданий в песочницу (рис. 58). При повторном проведении игры расстояние до песочницы увеличивается.

Методические приемы. Волан разрешается бросать как сверху, так и снизу. Варианты: бросать волан в об-

руч, положенный в центре песочницы; попадать в обручи, поставленные вертикально; бросать левой рукой.

Забрось волан в баскетбольное кольцо

Цель игры. Бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры. 5—6 детей встают в колонну по одному



Рис. 58

ному перед баскетбольным кольцом (высота 2—2,5 м). Первый ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо (рис. 59). Затем поднимает волан и садится на место или встает последним в колонну. Так же бросают остальные в колонне. Следующий бросок дети делают, замахая рукой сверху, из-за головы. При этом они встают не под кольцом,

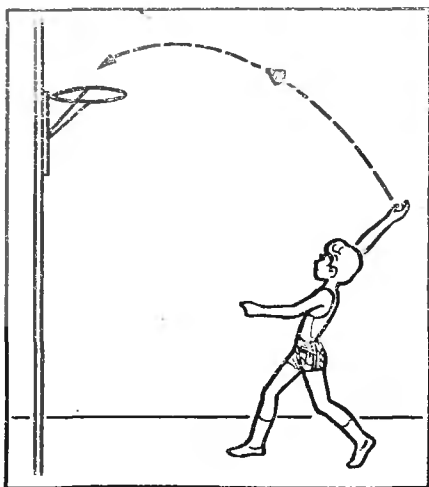
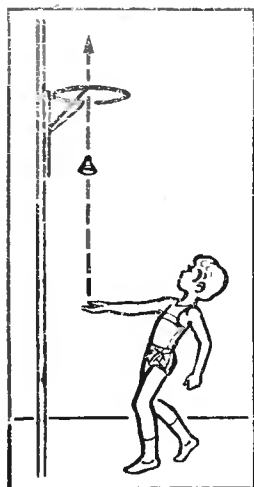


Рис. 59

а на небольшом расстоянии. Побеждает команда, у которой окажется больше попаданий в кольцо воланом.

Методические приемы. Во время броска воспитатель следит, чтобы дети не зажимали в руках волан, держали его свободно, во время броска слегка сгибали ноги в коленях. Варианты: забрасывать волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит; стоять полукругом у щита и бросать одновременно всем; после броска поймать волан, не дав ему коснуться земли (пола); бросать левой рукой.

Волан навстречу волану

Цель игры. Перебрасывать волан друг другу, не роняя его.

Описание игры. Дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 2—3 м. У всех по одному волану. По сигналу воспитателя дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает та шеренга, которая допустила меньшее число ошибок: воланы не сталкивались и не падали (рис. 60).

Методические приемы. Воспитатель, контролируя действия детей, советует, чтобы при броске каждый придерживался правой стороны, тогда воланы не столкнутся. Варианты: перед ловлей волана успеть хлопнуть в ладоши; то же, но присесть на корточки.

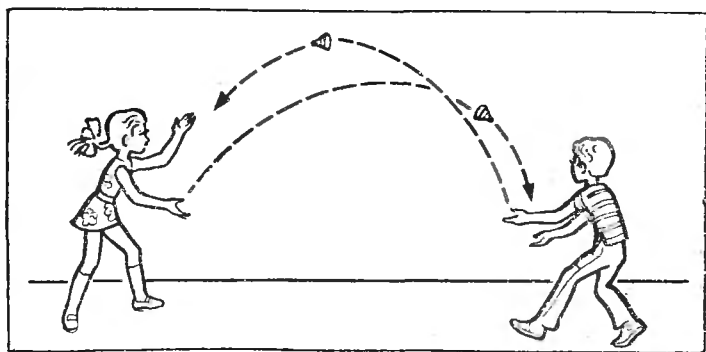


Рис. 60

Подбей волан

Цель игры. Подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой в 5—6 детей. Они встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее число раз и не дать ему упасть на землю (пол). Если ребенок чувствует, что волан может упасть, он должен быстро его поймать. После этого он передает ракетку и волан другому. Победителем становится тот, кто большее число раз подбил волан.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети правильно держали ракетку, легко ударяли ею по волану, предлагает варианты: подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной (рис. 61); подбивать волан, перехватывая ракетку из одной руки в другую; подбивать волан в движении в произвольном направлении; подбивать волан, дойдя до определенного предмета; играть левой рукой.

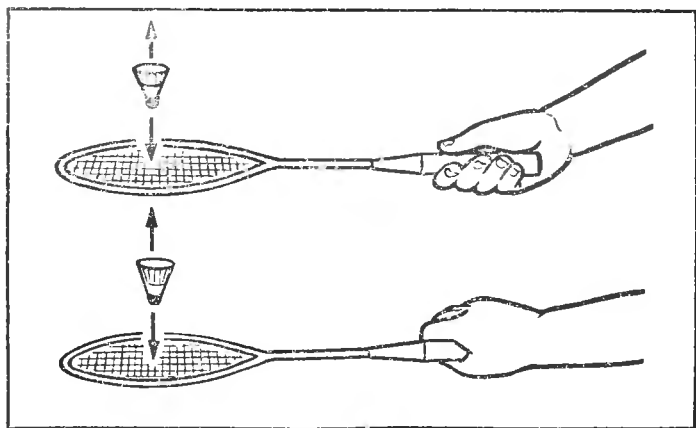


Рис. 61

Отрази волан

Цель игры. Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры. Дети располагаются в 1—2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его (рис. 62). Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

Методические приемы. Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

Загони волан в круг

Цель игры. Ударом ракетки по волану попадать в горизонтальную цель.

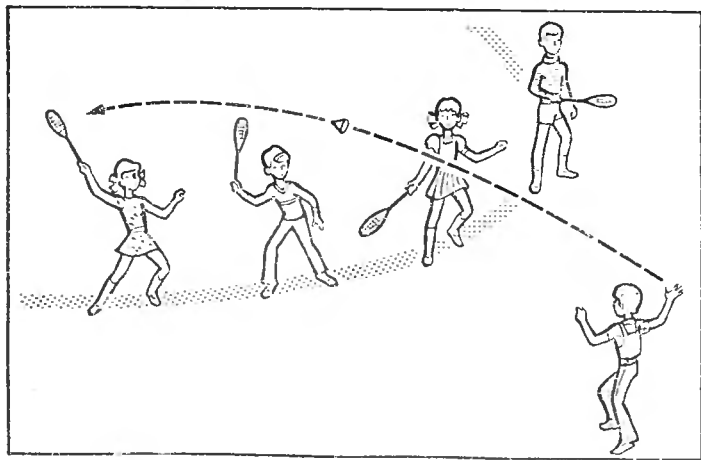


Рис. 62

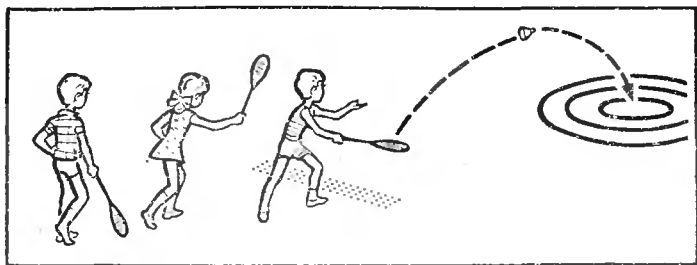


Рис. 63

Описание игры. На площадке чертятся три круга (один в одном) на расстоянии 50 см друг от друга. Дети встают по 5—6 человек в колонну по-одному и поочередно направляют волан ракеткой в круг (рис. 63). Попаданию в самый маленький круг оценивается в 5 очков, в средний — 3 очка, в большой — одно очко. Побеждает та команда, у которой окажется больше очков.

Методические приемы. Воспитатель следит за игрой; подает воланы, отлетевшие далеко в сторону, ведет подсчет очков.

Защитись от волана ракеткой

Цель игры. Отбивать волан в любую сторону.

Описание игры. Играют две команды: одна на площадке с ракетками в руках (размеры площадки: или в форме прямоугольника 14×10 м, или в форме круга диаметром 12—15 м), вторая команда за пределами площадки со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан (салит) в игроков на площадке (нельзя бросать в лицо, голову). Волан один на команду. Тот, в кого хотят попасть, увертывается от волана, убегает в противоположную сторону или отбивает волан ракеткой. Дети водящей команды могут перебрасывать волан своим товарищам, которым удобнее бросить волан и осалить детей на площадке. Если он все же задет воланом, то выбывает из игры и садится. Играют до тех пор, пока не осалит 5—7 детей, затем команды меняются ролями. Ребята в своей команде могут выручить осаленного игрока. Для этого нужно поймать рукой летящий волан

ли удержать его на ракетке до счета «три». Тогда осенний игрок вновь выходит на площадку. Победителем считается команда, которая сумела за кратчайшее время залить нужное число игроков (когда выступала в роли эдящих) или дольше смогла продержаться, находясь внутри площадки.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы ети водящей команды не переступали линию площадки о время бросков, а дети защищающейся команды не ыходили за пределы площадки, оценивает действия бенх сторон.

Волан по кругу

Цель игры. Точно передавать волан ракеткой по дугу.

Описание игры. Подгруппа детей строится в большой дуг на расстоянии 2—3 м друг от друга. Водящий ударм ракетки снизу направляет волан стоящему слева от его, тот, не ловя, таким же ударом ракетки посылает лан другому и т. д. Если волан летит плохо или его удно принять на ракетку, ребенок ловит рукой и тольо потом переправляет волан тем же ударом. Ловля воана за ошибку не считается. Если волан падает на пол, ру продолжает тот, кому был послан волан.

Методические приемы. Воспитатель стоит так, чтобы рошо видеть играющих, дает советы, как лучше поать мяч партнеру: «Разверни ракетку в сторону товаща!» Варианты: передавать волан через одного игроа, называть при этом его имя; передавать волан стояему в центре, тот направляет волан другому; продеить то же задание в другом построении — в колонну о одному, лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м; рвый в колонне делает два шага вперед, подбивает лан высоко вверх и быстро уходит в конец своей кояны, а волан подбивает ребенок, стоящий первым в дугом звене, и также уходит в конец своего строя.

Круговая лапта с воланом

Цель игры. Совершенствовать навык метания волана цель и умение отражать волан ракеткой.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (МАЛЫЙ ТЕННИС)

Игру в малый теннис по упрощенным правилам можно проводить с детьми начиная с 5—6 лет. Малый теннис способствует развитию у детей ловкости, согласованности движений, умения ориентироваться в сложной игровой обстановке.

Играть можно везде: во дворе, на лужайке с низкой травой, на асфальте. Размер площадки: 12×6, или 10×5, или 8×4 м. В 3—5 см от земли натягивают волейбольную сетку (вместо нее можно использовать веревку, тесьму). Специальных теннисных ракеток для малышей в продаже не бывает, поэтому ракетки можно сделать самим из 5—7-слойной фанеры или доски толщиной 6—8 мм. В палке толщиной 2—2,5 см, шириной 3—3,5 см и длиной 20 см выпиливается с одного конца — ровно посередине — углубление, в которое вставляют фанерку или дощечку, имеющую соответствующий отросток 4—5 см. Другой способ изготовления ракетки: из куска фанеры или доски соответствующей толщины выпиливают полностью всю ракетку, а затем на ручку с обеих сторон наклеивают полукруглые плашечки-накладки. Желательно на ударную поверхность наклеить резину. Если нет возможности сделать специальную ракетку, можно воспользоваться ракеткой для настольного тенниса. В этом случае играть мячом для большого тенниса (даже бывшим в употреблении) будет трудно. Поэтому лучше взять резиновый мяч меньшего размера. Чтобы рука у ребенка не скользила, в ручке ракетки (по ее длине 15 см) просверливаются в шахматном порядке 10—12 сквозных отверстий диаметром 4—6 мм. Площадь ударной поверхности может быть уменьшена с 20×20 до 18×18 см (с целью облегчения веса ракетки).

Ракетку можно держать как правой, так и левой рукой. Берут ее в руку так, чтобы она своим концом упиралась в основание ладони, пальцы держат ручку так же, как ручку молотка, лопатка ракетки поднимается чуть выше кисти руки. Во время игры дети должны быстро перемещаться по площадке. Стойка исходная в ожидании мяча: лицом к сетке, ноги слегка согнуты, тело подается чуть вперед, ракетка впереди, немного выше пояса, левая рука поддерживает ракетку за шейку. Такое положение тела и ракетки позволяет выполнять не только прием и подачу мяча, но и всевозможные удары: справа, слева, снизу, сверху, после отскока от земли.

Правила игры в малый теннис довольно просты. Игра ведется один на один (или двое на двое) на одной площадке. Играющие располагаются по обе стороны сетки, делящей площадку на две равные половины. Сетка натягивается между двумя невысокими столбами на высоте 80 см, столбы вкапываются на расстоянии 0,5 м от боковых линий площадки.

Один из игроков, подбросив левой рукой мяч над собой, ударом ракетки посылает мяч на сторону своего партнера, который в свою очередь отбивает перелетевший через сетку мяч прямо в воздухе (с лета) обратно или дает ему удариться о землю (пол, асфальт) и после этого отбивает назад. Очко присуждается одному из игроков, когда его противник ошибается: мяч попадет в сетку, не долетает до сетки, направляется за пределы площадки или играющий не успевает отбить мяч назад, на сторону противника.

Каждый подает подряд 5 подач (играют до 10 или 15 очков). Игра состоит из одной партии или из трех партий. После каждой партии игроки меняются площадками. Продолжительность игры не более 15—20 мин.

Для упражнений и игр с мячом используют резиновый мяч диаметром 6—8 см с хорошим отскоком (нельзя играть новым мячом от большого тенниса: тяжел и ворс на мяче не дает нужного отскока). Хорошо иметь разноцветные мячи. Игры с мячом чаще всего проводятся летом на участке, на ровной земляной, асфальтированной, деревянной площадке.

Перед тем как проводить игры с резиновым мячом, воспитатель может рассказать детям историю о происхождении игры малый теннис.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ (МАЛЫЙ ТЕННИС)

Игру в малый теннис по упрощенным правилам можно проводить с детьми начиная с 5—6 лет. Малый теннис способствует развитию у детей ловкости, согласованности движений, умения ориентироваться в сложной игровой обстановке.

Играть можно везде: во дворе, на лужайке с низкой травой, на асфальте. Размер площадки: 12×6, или 10×5, или 8×4 м. В 3—5 см от земли натягивают волейбольную сетку (вместо нее можно использовать веревку, тесьму). Специальных теннисных ракеток для малышей в продаже не бывает, поэтому ракетки можно сделать самим из 5—7-слойной фанеры или доски толщиной 6—8 мм. В палке толщиной 2—2,5 см, шириной 3—3,5 см и длиной 20 см выпиливается с одного конца — ровно посередине — углубление, в которое вставляют фанерку или дощечку, имеющую соответствующий отросток 4—5 см. Другой способ изготовления ракетки: из куска фанеры или доски соответствующей толщины выпиливают полностью всю ракетку, а затем на ручку с обеих сторон наклеивают полукруглые плашечки-накладки. Желательно на ударную поверхность наклеить резину. Если нет возможности сделать специальную ракетку, можно воспользоваться ракеткой для настольного тенниса. В этом случае играть мячом для большого тенниса (даже бывшим в употреблении) будет трудно. Поэтому лучше взять резиновый мяч меньшего размера. Чтобы рука у ребенка не скользила, в ручке ракетки (по ее длине 15 см) просверливаются в шахматном порядке 10—12 сквозных отверстий диаметром 4—6 мм. Площадь ударной поверхности может быть уменьшена с 20×20 до 18×18 см (с целью облегчения веса ракетки).

Ракетку можно держать как правой, так и левой рукой. Берут ее в руку так, чтобы она своим концом упиралась в основание ладони, пальцы держат ручку так же, как ручку молотка, лопатка ракетки поднимается чуть выше кисти руки. Во время игры дети должны быстро перемещаться по площадке. Стойка исходная в ожидании мяча: лицом к сетке, ноги слегка согнуты, тело подается чуть вперед, ракетка впереди, немного выше пояса, левая рука поддерживает ракетку за шейку. Такое положение тела и ракетки позволяет выполнять не только прием и подачу мяча, но и всевозможные удары: справа, слева, снизу, сверху, после отскока от земли.

Правила игры в малый теннис довольно просты. Игра ведется один на один (или двое на двое) на одной площадке. Играющие располагаются по обе стороны сетки, делящей площадку на две равные половины. Сетка натягивается между двумя невысокими столбами на высоте 80 см, столбы вкапываются на расстоянии 0,5 м от боковых линий площадки.

Один из игроков, подбросив левой рукой мяч над собой, ударом ракетки посылает мяч на сторону своего партнера, который в свою очередь отбивает перелетевший через сетку мяч прямо в воздухе (с лета) обратно или дает ему удариться о землю (пол, асфальт) и после этого отбивает назад. Очко присуждается одному из игроков, когда его противник ошибается: мяч попадет в сетку, не долетает до сетки, направляется за пределы площадки или играющий не успевает отбить мяч назад, на сторону противника.

Каждый подает подряд 5 подач (играют до 10 или 15 очков). Игра состоит из одной партии или из трех партий. После каждой партии игроки меняются площадками. Продолжительность игры не более 15—20 мин.

Для упражнений и игр с мячом используют резиновый мяч диаметром 6—8 см с хорошим отскоком (нельзя играть новым мячом от большого тенниса: тяжел и ворс на мяче не дает нужного отскока). Хорошо иметь разноцветные мячи. Игры с мячом чаще всего проводятся летом на участке, на ровной земляной, асфальтированной, деревянной площадке.

Перед тем как проводить игры с резиновым мячом, воспитатель может рассказать детям историю о происхождении игры малый теннис.

«Малый теннис имеет свою историю. Удивительно, что эту игру придумал американский мальчик школьного возраста. Звали его Фрэнк Билл. Ему очень нравился большой теннис, и все свободное время он как зачарованный наблюдал, как тренируются игроки у теннисного корта. Фрэнк и сам бы с удовольствием поиграл, но корт был платный. Позволить себе такое удовольствие могли лишь богатые люди, а в семье Фрэнка каждая копейка на счету. Где уж тут платить за корт. Но мальчик не думал расставаться с мечтой о теннисе. Он построил свой корт во дворе. Правда, площадка оказалась намного меньше настоящей. Не было денег на покупку ракетки. «Не беда»,— решил мальчик и смастерил ракетку собственной конструкции. Конечно, она была совсем не похожа на настоящую: что-то вроде деревянной лопатки с короткой ручкой. Зато оказалась намного легче, под силу любому малышу. А уж придумать, из чего сделать веревочную сетку, было совсем нетрудно. Теперь Фрэнк мог сколько угодно играть со своим приятелем. Фрэнк был добрым мальчиком и думал не только о себе. Он хотел, чтобы и другим детям из бедных семей тоже была доступна эта интересная и полезная игра. Когда Фрэнк подрос, он стал ездить по другим городам Америки, рассказывать и взрослым, и детям о своей игре. Так родилась новая игра — малый теннис».

Упражнения и игры с прокатыванием резинового мяча такие же, как и при прокатывании целлулоидного мяча, увеличивается только расстояние между детьми, прокатывающими мяч, или до определенной цели: прокатывание мячей друг другу; выполняет вся группа детей в парах: на близком расстоянии — до 1 м, на далеком расстоянии — до 3 м, прокатывание под дугами, под стульями, по коридору от 30 до 50 см (из гимнастических палок, кубиков, скакалок); прокатывание с горки на горку правой и левой рукой; прокатывание одновременно двух мячей (с обеих сторон). Такие игры, как прокатывание мяча со сбиванием кегли, закатывание мяча в лунку, выбивание мячей из лунки можно проводить только с резиновым мячом.

Игры и упражнения с подбрасыванием и ловлей резинового мяча такие же, как и с целлулоидным мячом.

ИГРЫ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ БЕЗ РАКЕТКИ

Выбей мяч из котла

Цель игры. Учить точному и сильному броску в горизонтальную цель.

Описание игры. Группа детей стоит полукругом на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре (в 2—3 м от играющих) в земле роется котел так, чтобы в нем могло поместиться 10—15 маленьких резиновых мячей (по числу играющих). Если игра проводится на асфальте, деревянном покрытии, то котлом может служить ящик с низкими (вровень с мячами) бортами. По сигналу воспитателя кто-либо из детей бросает мяч, стараясь выбить один или несколько мячей из котла. Выбитые мячи раздаются играющим. Следующий выполняет то же задание. Выигрывает тот, кто выбьет из котла большее число мячей.

Методические приемы. Воспитатель располагается так, чтобы видеть действия всех детей. Игру можно провести по командам. Сначала бросают дети одной команды, затем другой. При промахе по котлу надо платить штраф — положить мяч обратно в котел (если перед этим команда выбила какое-то количество мячей). Если мяч только один у команды, то она не кладет штрафной мяч.

Обведи — прокати

Цель игры. Совершенствовать навык ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Описание игры. Две команды строятся в колонну по одному. Дети стоят на расстоянии 1 м друг от друга. Первый с мячом стоит в шаге от колонны лицом к остальным играющим. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ребенок, подбивая мяч правой рукой, ведет его вдоль колонны, обходя каждого играющего. В конце колонны он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает сзади всех детей. Перед сменой ведущих (тех, кто ведет мяч) дети делают шаг вперед. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы между детьми соблюдалось определенное расстояние и они не мешали водящему вести мяч.

Перепрыгни

Цель игры. Перепрыгнуть мяч после удара о стену.

Описание игры. Играющие выстраиваются в колонну

по одному у стены на расстоянии 3—4 м. Первый бросает мяч в стену и после отскока перепрыгивает его, второй ловит после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает и т. д.

Методические приемы. Воспитатель конкретными замечаниями помогает детям правильно выполнить задание. Если мяч плохо отскакивает от пола, говорит: «Выше бросай мяч в стену!» Если дети задевают мяч при прыжке: «Не опаздывай с прыжком».

Сбей кеглю

Цель игры. Совершенствовать умение метко и сильно бросать мяч в неподвижную вертикальную цель.

Описание игры. Дети строятся в пять колонн по одному за чертой. На расстоянии 3—4 м кладется обруч (круг), в центре которого ставится кегля (один городок или несколько кубиков, поставленных один на другой). По сигналу воспитателя ребенок с мячом подходит к черте и бросает его в кеглю, стараясь сбить. Затем он бежит за мячом и передает следующему в команде, сам встает в конце строя. За попадание в кеглю команде начисляется 5 очков, за попадание в обруч — 2 очка. Побеждает команда, набравшая максимальное количество очков.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска мяча не переступали черту, после броска возвращались назад только по определенной стороне, во избежание столкновений.

Погони мяч по коридору

Цель игры. Учить меткому и сильному броску в большой мяч, выбивая его из коридора, составленного из гимнастических палок.

Описание игры. Дети стоят в 4—6 колоннах на расстоянии 1 м от коридора, выложенного из 3—4 гимнастических палок (ширина 20—30 см, длина палки 80 см). В начале коридора ставится большой мяч (резиновый, диаметр 15—25 см, или волейбольный). По команде воспитателя «Начали!» первые в колонне бросают малый резиновый мяч в большой так, чтобы не только попасть в него, но и заставить его катиться по коридору как мож-

но дальше. Победителем считается та команда, которая быстрее всех выбила большой мяч из коридора.

Методические приемы. Воспитатель советует бросать мяч под низ или в центр большого мяча, вводит новые варианты: не бросать мяч, а прокатывать его; каждому дается мяч, дети по очереди бросают мяч, затем сразу собирают все мячи, когда большой мяч будет выбит из коридора.

Закати мяч в лунку

Цель игры. Закатывать мяч в небольшое углубление в земле, соразмеряя силу броска.

Описание игры. Играющие стоят в двух кругах (диаметр 1,5—2 м), в каждом кругу дети стоят на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга в земле выкапывается лунка (диаметром 10 см). Ведущий в команде по сигналу воспитателя присаживается на корточки, прокатывает мяч так, чтобы он попал в лунку, берет его и передает мяч рядом стоящему. За попадание в лунку команде начисляется 5 очков, если мяч выкатился из лунки, то даются 3 очка. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель встает между кругами, следит за действиями играющих, советует, если мяч не попал в лунку: «Уверенней кати мяч. Точней прицеливайся, не торопись»; если мяч выкатился из лунки, говорит: «Несильно прокатывай мяч».

От щита — на площадку!

Цель игры. Бросать мяч в вертикальную цель, находящуюся выше роста ребенка.

Описание игры. Играют на баскетбольной площадке двумя командами, которые выстраиваются в шеренгах сбоку от щита. Ребенок первой команды подходит к щиту и с любого удобного для него расстояния бросает мяч с такой силой, чтобы он отскочил от щита, улетел как можно дальше на площадку. На месте падения мяча ставится цветной флажок. Если у следующего в команде после отскока от щита мяч оказался дальше от флажка, то флажок переставляется к этому месту приземления. Дети второй команды переставляют флажки другого

цвета. Побеждает та команда, у которой флажок оказался дальше.

Методические приемы. Воспитатель контролирует действия играющих, разрешает некоторым детям делать три броска подряд (у кого плохо получается), подсказывает, что мяч надо бросать точно в центр щита, предлагает новые варианты: после отскока от щита ловить мяч, после отскока от земли, бросать левой рукой.

Попади в кольцо

Цель игры. Совершенствовать умение вести малый резиновый мяч одной рукой и метко попадать им в баскетбольное кольцо.

Описание игры. Дети выстраиваются двумя командами в колонну по одному в 4—5 м от баскетбольного щита (если щит один, слева и справа от кольца). По сигналу воспитателя ребенок ведет мяч к щиту, останавливается в 2—3 шагах от него и бросает мяч в кольцо или щит, чтобы после отскока мяч попал в кольцо. Затем ловит мяч и передает следующему в команде. Если две команды играют у одного щита, то начинают сразу двое детей. Команда-победитель определяется по двум показателям: умением каждого играющего уверенно вести мяч, количеством забитых мячей в кольцо.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети не бегали с мячом, а вели его, чаще ударяя рукой о землю, не разрешает близко подходить к щиту (бросать неудобно), тем, кто не смог попасть мячом в кольцо, даются еще две попытки (не более трех раз подряд).

ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ

Не выпускай из обруча

Цель игры. Учить детей ударам по мячу серединой ракетки.

Описание игры. Дети располагаются в нескольких кругах, встают на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ребенка — ракетка и мяч. В центре круга — кольцо от серсо. Ребенок подходит к кольцу и серединой ракетки подбивает мяч в центр кольца до тех пор, пока мяч не упадет. Разрешается ударять по мячу и за пре-

делами кольца, главное — удар должен наноситься серединой ракетки. Победитель определяется по качеству выполнения игрового задания: не выпускать мяч из кольца, как можно больше наносить последовательных ударов по мячу сверху вниз, ударять по мячу только серединой ракетки.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети держали ракетки не напряженно, зеркало ракетки — параллельно земле, предлагает варианты: три раза подбивать мяч серединой ракетки снизу вверх, один раз сверху вниз.

Беговая лапта

Цель игры. Совершенствовать умение подавать мяч (теннисной ракеткой), салить мячом.

Описание игры. Игра проводится двумя командами по типу народной игры — русской лапты. Считалкой определяют, какая команда первой подает мяч, а какая находится в поле — водит. Размер площадки — 10×15 м. Дети подают мяч ракеткой от малого тенниса. При этом они встают друг за другом. После подачи мяча ребенок старается перебежать на другую сторону площадки. В этот момент подает мяч другой играющий, стоящий за ним. Водящая команда располагается равномерно по площадке, старается поймать с воздуха мяч или мячом осалить играющего из другой команды. В этом случае команды меняются местами. Выигрывает команда, которая меньше водила, четче соблюдала правила.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы пробежка проходила в определенном месте. Салить мячом разрешается только в ноги, нельзя задерживать играющих руками или передавать право подачи мяча другому, более сильному товарищу.

Резиновый мяч через сетку

Цель игры. Уверенно подавать и отражать мяч через сетку, познакомить с упрощенными правилами игры в малый теннис.

Описание игры. Две команды сначала соревнуются в точности подачи мяча через сетку. У каждого играющего мяч и ракетка, у второй команды только ракетки. Иг-

рающие первой команды поочередно подходят и с угла своей площадки подают мяч через сетку и отходят в конец строя, пока не подадут все. Точное попадание на площадку приносит команде очко. То же выполняет и вторая команда. После нескольких повторений игры дети отражают мяч после удара его о землю (удар о землю обязателен только после подачи). Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические приемы. Можно играть по упрощенным правилам настольного тенниса. Дошкольникам лучше играть один на один и пара на пару (не более).

Салки с мячом

Цель игры. Метко бросать мяч в цель и отражать его после отскока от земли или с лета.

Описание игры. Намечается площадка 15×20 м, на которой в шахматном порядке раскладывают обручи на расстоянии 1,5—2 м один от другого. В каждый обруч встает ребенок с ракеткой. Дети распределяются на две команды: одна с ракетками — в обручах; другая — по обеим сторонам площадки, у детей два резиновых мяча. Дети первой команды отражают мяч с лета или после любого количества подскоков от земли. Ребята второй команды должны осалить мячом стоящих в обручах (салить разрешается только в ноги). Если мяч после броска или его отражения остался лежать на земле, то дети второй команды подбирают его и уже бросают за линией площадки. Когда все будут осалены, команды меняются местами. Побеждает команда, более четко выполнявшая правила, у которой было меньше за определенное время (5—7 минут) осаленных игроков.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы водящая команда не переступала черты площадки, правильно бросала мяч. Дети защищающейся команды не должны выходить из обруча, отражать мяч можно только серединой ракетки.

ЭСТАФЕТА С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ

Дети располагаются в колонну по одному двумя командами. Эстафета проходит на улице (участке). Расстояние от линии старта до поворота 8—10 м.

1-й этап. Закатить мяч в лунку диаметром 10 см (дается три попытки).

2-й этап. Сбить кеглю (три попытки).

3-й этап. Вести мяч по коридору.

4-й этап. Обойти предмет, ударяя мяч об пол рукой.

5-й этап. Подбивать мяч ракеткой снизу одной ее стороной.

6-й этап. Бросить мяч в вертикальную цель, поймать после отскока (дается не более трех попыток).

ЭСТАФЕТА С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ

1-й этап. Положить мяч на ракетку и перехватывать ракетку в другую руку, не роняя мяч на пол (6—8 раз).

2-й этап. Положить мяч на ракетку и, продвигаясь шагом (бегом), обойти предмет (стул, стол, булаву, кубик), удаленный от играющих на 6—8 м, вернуться, передать ракетку с мячом следующему в команде.

3-й этап. Лево́й рукой ударять мяч об пол (землю) так, чтобы он подскакивал, ракеткой в правой руке ловить его и продвигаться вперед, обойти предмет и вернуться на место, передать мяч и ракетку.

4-й этап. Подбивать мяч то одной, то другой стороной ракетки, продвигаясь вперед, обойти предмет и вернуться обратно.

5-й этап. Ударяя мяч ракеткой сверху, продвигаться вперед, обойти предмет, передать эстафету (мяч и ракетку).

6-й этап. С силой ударять по мячу сверху так, чтобы он подскакивал, другой раз подбивать мяч снизу в воздухе (1 раз), чередуя удары, продвигаться вперед, обойти предметы.

7-й этап. Пробежать с мячом и ракеткой вперед до стены, ударить мяч о стену, поймать на ракетку и, не роняя его, передать следующему.

8-й этап. Бежать с мячом и ракеткой до стены, подбивая мяч ракеткой в воздухе, направить мяч ракеткой в стену, после удара об пол поймать на ракетку.

9-й этап. Подбивать мяч ракеткой снизу так, чтобы он все время подскакивал и продвигаться вперед, обойти предмет и вернуться на место.

10-й этап. Добежать с мячом и ракеткой до стены, ракеткой направить мяч в стену, после отскока от пола

вновь направить мяч в стену (2—3 раза), затем вернуться и передать эстафету следующему.

Вначале эстафета проходит с 5—6 этапами. При повторном проведении игры включаются все этапы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ШТУК)

Разноцветные флажки	10
Мячи разные резиновые	40
Обручи (или круги)	25
Скакалки короткие	10
Палки гимнастические (длиной 80 см)	10
Широкие доски (шириной до 20 см, длиной 1,5—2 м)	2
Скамейки низкие гимнастические (высотой 22—24 см)	4—6
Стенки гимнастические (высотой 2 м, расстояние между рейками 40 см)	1—2
Ракетки для игры в настольный теннис	30
Ракетки бадминтонные (детские или юношеские)	30
Ракетки для игры в малый теннис	30
Волянички, целлулоидные и резиновые (малые) мячи	50
Шнур круглый (10—15 м)	2
Столы, сетки для игры в настольный и малый теннис, бадминтон	2
Кегли	10
Баскетбольные щиты с кольцами и корзинами (сетками)	2
Обычные корзины	4—6
Кубки разные	20—30
Бубен	2

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Игры и упражнения с целлулоидным мячом	6
Игры с прокатыванием мяча	—
Упражнения и игры с передачей мяча	18
Игры с подбрасыванием и ловлей мяча	21
Игры с ведением мяча на месте и в движении	37
Эстафета с мячом	41
Мяч и ракетка	43
Игры и упражнения на равновесие	46
Игры и упражнения с ударом по мячу ракеткой	57
Упражнения и игры у стены, ударяя по мячу ракеткой	62
Игры на столе без сетки	64
Игры на столе с сеткой	67
Игры и упражнения с воланом	71
Игры с воланом без ракетки	72
Игры с воланом и ракеткой	78
Эстафета с воланом и ракеткой	85
Игры и упражнения с резиновым мячом (малый теннис)	86
Игры с резиновым мячом без ракетки	88
Игры с мячом и ракеткой	92
Эстафета с резиновым мячом	94
Эстафета с резиновым мячом и ракеткой	95
Примерный перечень физкультурного оборудования	96

Владимир Григорьевич Гришин

ИГРЫ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ

Редактор В. А. Салахетдинова
Художественный редактор Л. Ф. Малышева
Технический редактор Л. М. Абрамова
Корректор О. С. Захарова

ИБ № 6236

Сдано в набор 12.06.81. Подписано к печати 06.11.81. А11943. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага д/множ. апп. Гарнитура Литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр. отт. 5,3. Уч.-изд. л. 4,63.

Тираж 600 000 экз. Заказ № 4669. Цена 15 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивачовского облисполкома, 153628, г. Иваново, ул. Типографская, 6.