

## **Карточка подвижных игр с фитболом для дошкольников**

Предлагаю вам подвижные игры, направленные на развитие координации движения с использованием мяча – фитбола.

### **Подвижные игры с использованием фитбола для детей младшего дошкольного возраста**

#### **«Воробьишко и комары»**

Все дети - «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог - «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

#### **«Зайцы и волк»**

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети - «зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает:

*Зайцы скачут скок, скок, скок*

*На зелёный на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают,*

*Не идёт ли волк?*

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

#### **«Комары и лягушки»**

Фитболы свободно лежат на полу. Дети - «комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

*Сел комарик под кусточек,*

*На еловый на пенёчек,*

*Свесил ножки под листочек.*

*Спрятался!*

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребёнок - «лягушка» выскакивает из-за свой кочки и пытается поймать «комариков».

#### **«Утки и собачка»**

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

*Ты, собачка, не лай.  
Наших уток не пугай.  
Утки наши белые  
Без того несмелые.*

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

### «Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает фитбол - «солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

### «Колобки и лиса»

Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу врассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.

## Подвижные игры с использованием фитбола для детей среднего дошкольного возраста

### Подвижная игра «Собачки»

**Задачи.** Развивать координацию движений, развивать у детей умение двигаться в определённом темпе, укреплять мышцы ног.

**Описание игры.** Дети «собачки» находятся в «конуре» на одной стороне площадки и держат в руках фитбол. По сигналу "собачки!" выходят из конуры, принимают упор на коленях и передвигаются в разных направлениях, прокатывают мяч головой. По команде «В конуру!» встают и убегают с мячом в руках. В игру можно включить водящего, который будет ловить «собачек».

### Подвижная игра «Медуза и камень»

**Задачи.** Развивать координацию движений, развивать у детей умение двигаться в определённом темпе, действовать по сигналу.

**Описание игры.** Дети – «медузы» расположены свободно возле своих «камней» фитболов. На сигнал «медузы плавают» малыши передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. На сигнал «камень» медузы находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

### **Подвижная игра «Ловкие лягушки»**

**Задачи.** Развивать координацию движений вестибулярного аппарата детей, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; упражнять в прыжках на мячах, в имитации движений животных.

**Описание игры.** Дети сидят на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движение и проговаривают слова:

Мы - лягушки – кваксы. Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква. Ква!

Под ногами – кочки. У пруда – цветочки.

В небе – синева. Ква, ква. Ква!

Ну –ка не зевай, лягушек догоняй!

Играющие прыгают на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

**Правила игры.**

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

**Указания к проведению игры**

Педагог следит за чёткостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

**Варианты игры.**

1) Выполнять присядания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче в другую сторону.

### **Подвижная игра «Необычный паровоз»**

**Задачи.** Развивать координацию движений, развивать у детей умение двигаться ритмично, выдержку, действовать в определённом темпе; укреплять мышцы ног.

**Описание игры.** Дети прыгают на мячах в колонне, проговаривая ритмично, в определённом темпе следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу пыхчу,

Я колёсами стучу,

Я колёсами стучу, прокатить тебя хочу,

Чух, чох, чу, чу, далеко я укачу!

Ту- ту! Чух, чух. Чух...

**Правила игры.** 1) Выполнять движение согласно тексту. 2) Двигаться точно друг за другом.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит за тем, чтобы дети чётко проговаривали слова, при прыжках принимали правильное исходное положение, одновременно выполняли упражнения в колонне.

**Варианты игры.** 1) Двигаться по прямой. 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой».

### **Подвижная игра «Путешественники»**

**Задачи.** Развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.

**Описание игры.** Дети - «путешественники», прыгают на фитболах -«лошадках» в рассыпную по всему залу. По словесному сигналу: «приехали!» слезают с фитболов и выполняют различные упражнения. По словесному сигналу: «запрягайте лошадей» - садятся на мячи и прыгают дальше.

**Правила игры.** Двигаться, соблюдая дистанцию.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит за соблюдением техники безопасности и правил игры.

### **Подвижная игра «Пингвины на льдине»**

**Задачи.** Развивать координацию движений, равновесие.

**Описание игры.** Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы – «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Ведущий ребёнок- «охотник», старается поймать пингвинов и запятнать их.

**Правила игры.** Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом ногами пола, ловить его нельзя.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит за соблюдением техники безопасности и правил игры.

### **Подвижная игра «Ласточки без гнезда»**

**Задачи.** Развивать координацию движений, внимание.

**Описание игры.** В зале в свободном порядке расположены фитболы- гнезда по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают в рассыпную, оббегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое гнездо (садятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола - «ласточка без гнезда».

**Правила игры.** 1) Во время бега стараться не задевать фитболы. 2) Ласточка без гнезда остаётся в игре.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит за соблюдением техники безопасности.

### **Подвижная игра «Весёлый мяч»**

**Задачи.** Развивать координацию движений, внимание.

**Описание игры.** Дети передают фитбол по кругу из рук в руки со словами:

Ты катись, весёлый мяч,

Быстро – быстро по рукам,

У кого весёлый мяч

Покажи движенье нам.

Ребёнок, у кого оказался фитбол, выходит в центр круга и показывает любое

упражнение (без мяча), остальные его повторяют.

**Правила игры.** Передаём фитболы по кругу.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит за чёткостью проговаривания слов в потешке.

### **«В траве сидел кузнечик»**

Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лягушка») на противоположной стороне. «Кузнечики» прыгают в рассыпанную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики» прыгают подальше от своего домика

### **«Лошадки и волк»**

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают в рассыпанную по залу, а по команде: «Волк!» — останавливаются и прячутся за мячи. «Волк» ищет «лошадок». Тех, кто пошевелился, забирает с собой. Пойманные «лошадки» временно выбывают из игры.

### **«Прятки»**

В центре зала лежат мячи. Игроки стоят свободно по залу, а водящий (педагог) находится в стороне. Игроки бегают вокруг мячей в рассыпанную, а по команде: «Спрятались!» — прячутся за мячи и не двигаются. Водящий забирает с собой тех игроков, которые пошевелились. Тот, кто пошевелился, выбывает из игры

### **«Мы — веселые ребята»**

Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне зала. Водящий («ловишка») сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети произносят считалку:

Мы — веселые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три — беги!

С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону зала, а «ловишка» их догоняет и пятнает. Пойманные игроки не выбывают из игры; отмечается самый ловкий «ловишка»

### **«Веселые путешественники»**

Дети («путешественники») прыгают на мячах («лошадках») в рассыпанную по залу. По команде: «Приехали!» — слезают с мячей и выполняют

различные упражнения. По команде: «Запрягайте лошадей!» — садятся на мячи и прыгают дальше.

Подбирать сюжетные упражнения, которые сочетаются с тематикой игры, например: «Качелька», «Улиточка», «Пенечек», «Звездочка» и т. д.

### **«Путешествие в Москву»**

Дети сидят на фитболах в кругу, имитирующем аэродром. Ведущий без мяча произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив фитболы, становятся за ведущим, который, используя различные основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т. д.), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой фитбол. Ребёнок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок - «охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **«Не пропусти мяч»**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с фитболом. Задача водящего выбить мяч из круга.

### **«Быстрая гусеница»**

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

### **«Успей передать»**

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

### «Угадай, кто сидит на мяче»

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают фитбол за спинами, при этом считая до десяти. Ребёнок, который получил мяч на счёт «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий: «Ну-ка руки покажи, мячик у тебя, скажи?» Играющий ребёнок, по возможности изменив голос, отвечает: «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

### «Космонавты»

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого все фитболы располагают в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая:

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим.*

*Но в игре один секрет —*

*Опоздавшим места нет.*

После этих слов все дети разбегаются по своим ракетам. Выигрывает та команда, которая дольше «пробудет в полёте». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

### «Бездомный заяц»

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

### «Пустое место»

Играющие сидят на фитболах, держась за плечи соседей. Ведущий ходит за спинами детей по кругу и говорит:

*Вокруг домика хожу*

*И в окошечко гляжу.*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу:*

*Тук-тук-тук...*

Ребенок: Кто пришёл?

Ведущий: (называет имя ребёнка):

*Ты сидишь ко мне спиной.*

*Побежим-ка мы с тобой.*

*Кто из нас молодой —  
Прибежит быстрее домой?*

### **«Лиса и тушканчики»**

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

### **«Утки и охотник»**

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

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

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

### **«Улитка» (веретено)**

Дети стоят в двух командах, удерживая фитболы локтями (головой или другими частями тела). По сигналу «Начали!» команды сворачиваются в улитку. Чья команда быстрее завернётся, та и считается выигравшей.

### **«Найди свой мяч»**

Играют две команды детей: одна команда сидит на фитболах, другие дети стоят у них за спинами. По команде сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от фит-бола и поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **«Дракон кусает хвост»**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч — «голова дракона», тогда как последний ребёнок —

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

### «Бармалей и куклы»

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети-«куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы, веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну, попробуй нас поймать.*

*Задача Бармалея поймать озорных кукол.*

### «Зайцы и огородник»

Игра проводится на мячах с ручками. Водящий ребёнок — «огородник» стоит в центре «заячьего» круга.

Огородник: *«Зайцы, вы куда пропали?»*

Зайцы: *«Мы в капусте отдыхали»*

Огородник: *«А листочки не поели?»*

Зайцы: *«Только носиком задели».*

Огородник: *«Вас бы надо наказать!»*

Зайцы: *«Так попробуй нас поймать!»*

осле этих слов «огородник» пытается поймать «зайцев».

### «Два барана»

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полосу зала — «мост», на котором и произойдёт битва «двух баранов». Два ребёнка сидят на фитболах и хлопают друг друга в ладоши, тем самым пытаясь уронить партнёра с мяча или «с моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

### «Гном, Мороз и ёлочки»

Выбираются два игрока — «Мороз» и «Гном», остальные дети — «ёлочки». Задача «Мороза» — запятнать «Гнома», который ловко уворачивается и убегает от «Мороза». «Ёлочки» сидят на фитболах. Убегая, «Гном» может присесть на мяч к одной из «ёлочек», после чего она превращается в «Гнома» и продолжает убегать от Мороза.

### «Цапля и лягушки»

Длинной верёвкой посреди зала обозначается болото. В нём живет «цапля». Другие дети группы, «лягушки», прыгают на мячах по болоту и говорят:

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

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

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

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

### **«Лошадка, ослик и подкова»**

Дети сидят в кругу на своих фитболах и покачиваются в такт словам. На первые две строчки ведущий идёт по кругу, на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребёнка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, а те бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкую подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новую подковкой  
Звонко ударял  
И свою подковку  
Где-то потерял.*

### **Подвижные игры с использованием фитбола для детей старшего дошкольного возраста**

#### **«Попрыгунчики»**

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

#### **«Найди себе пару»**

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

### **«Ловкая пара»**

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

### **«Играй, играй, мяч не теряй!»**

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры — идёт отдыхать на «скамью штрафников».

### **«Догонялки»**

Игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий сидит на мяче к ним спиной на расстоянии 2—3 метров. По команде: «Догоните меня!» — водящий прыгает на мяче вперед, а дети стараются его догнать и запятнать. По команде: «Убегайте от меня!» — дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Из самых ловких игроков выбирается новый водящий.

### **«Ловишка с мячом».**

При помощи считалки выбирают ловишку. Он сидит на мяче в центре круга, остальные — за кругом. После сигнала «Раз, два, три — лови!» дети, сидя на мяче, прыгают от ловишки, ловишка должен осалить играющих. Когда он осалит 3—4-х детей, выбирают нового ловишку.

### **«Фитбол-футбол»**

По залу расставлены дуги («ворота»). Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота. Мяч вести поочередно правой и левой ногой, считать забитые голы.

### **«Фитбол-волейбол»**

В центре зала натянута волейбольная сетка. Игроки делятся на две команды и садятся на мячи по разные стороны волейбольной сетки. Одной рукой держатся за «рожки», а во второй держат волейбольный мяч. По команде игроки перебрасывают мячи на сторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке.

Во время игры с мяча вставать нельзя. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.

### **«Хитрая лиса»**

Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на мячи. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего — «хитрую лису», дотрагиваясь до плеча одного из игроков. «Хитрая лиса» молчит и ничем себя не выдает. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?!» «Хитрая лиса» прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети «убегают» от «лисы» на мячах, а «лиса» догоняет их и пятнает. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

### **«Охотники и утки»**

Два водящих («охотники»). Они располагаются на мячах по разные стороны зала. Один из «охотников» держит в руках волейбольный мяч. Между ними находятся игроки — «утки», сидя на мячах. «Охотники» бросают мяч в «уток», которые стараются увернуться от мяча. «Утка», в которую попали, временно выбывает из игры.

### **«Кто быстрее»**

Дети соревнуются по 3 человека. Игроки садятся на мячи в шеренгу на одной стороне зала. Каждый игрок находится возле своей стойки. По свистку дети прыгают на мячах до поворотной стойки и обратно. Выигрывает игрок, который первый допрыгал до своей стойки. Дети соревнуются по очереди.

### **«Придумай движение»**

Дети прыгают в колонне по одному на фитболах по залу. По свистку останавливаются, а педагог вызывает одного ребенка в центр круга. Вызванный игрок показывает любое движение на фитболе, а дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу. Все движения, которые придумывает игрок, должны быть ритмичными и сочетаться с музыкой.

## «Замри!»

Игроки прыгают по залу на мячах в рассыпную, водящий сидит на мяче в стороне. По команде: «Замри!» — 8 игроков останавливаются и принимают неподвижную позу, сидя на мяче. Водящий прыгает по залу на мяче и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились. Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

## «Лошадки с хвостиками»

Игроки «лошадки» крепят «хвостики» (ленточки) за пояс и садятся на мяч так, чтобы «хвостик» лежал на мяче. Водящий — «ловишка» — находится на противоположной стороне зала. По команде: «Лошадки!» — прыгают по залу, а «ловишка» догоняет их и старается сорвать «хвостик». «Лошадка», у которой сорвали «хвостик», временно выбывает из игры.

## Эстафеты

### «Быстрый мяч»

Дети соревнуются по 3 человека. Игроки строятся в шеренгу на одной стороне зала. Каждый игрок стоит, возле своей стойки и держит в руках мяч. По свистку дети катят мячи до поворотной стойки (5—6 м от стартовой линии) и обратно. Выигрывает игрок, который первым докатил мяч до своей стойки. Не подбрасывать мяч.

### «Ударь по мячу»

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

### «Весёлый мяч»

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

*Ты катись, весёлый шарик,*

*Быстро-быстро по рукам.*

*У кого весёлый шарик,*

*Тот исполнит песню (танец) нам.*

### **«Ловкачи»**

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

**Футбол моржей**

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

### **«Эквилибристы»**

Участникам предлагается соревнование: Кто дольше продержит фитбол на голове.

Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.

Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

**Танцевальный марафон**

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

