

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 13 «Сказка»  
Ермолаева В.В.



## В КОПИЛКУ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

**Мяч** – это не только удивительная, самая древняя и любимая игрушка народов мира, но и замечательное средство для развития физических качеств учащихся.

**Игры и упражнения с мячом** способствуют развитию двигательной активности, развивают координацию, глазомер, ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту реакций, нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для дошкольников.

И еще, следствием возникновения и развития мяча стало появление различных интересных и захватывающих видов спорта, использующих мяч. Сейчас трудно представить, если бы в современном мире не было бы футбола, баскетбола, волейбола, гандбола, водного поло, регби, тенниса, пин-понга, да и просто подвижных игр с мячом. Какой бы скучной и однообразной была бы физическая культура без мяча.

Поражает огромное разнообразие игр и упражнений с мячом. В них играющие соревнуются в меткости, учатся ориентироваться в пространстве, отрабатывают навыки бросания, ловли, отбивания и ведения мяча.

Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространенными, встречаются они почти у всех народов мира.

Как оказалось история мяча длинна и запутана. Сегодня назвать точного изобретателя этого «круглого чуда» не могут ни историки, ни сами спортсмены. Известно лишь одно, что мяч возник в глубокой древности и за свою историю существования претерпел много изменений.

Трудно сказать, когда точно и где появился на свет мяч. Археологи повсеместно находят предметы, отдаленно напоминающие мяч, они датируются «махровыми» временами. И точно можно сказать лишь одно, мяч появился в глубокой древности, был любимым развлечением у самых разных народов и изначально использовался в религиозных обрядах.

Однако древние источники утверждают, что очень скоро мяч стал забавой.



Сначала его плели из прутьев и веток, изготавливали из плодов деревьев, шили из шкур животных, скручивали из веревок, вырезали из кожи, набивали травой и листьями.

В России мячи плели из коры березы, липы или ивы. Внутри такие мячи были пустые или набивались песком.

В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали, старались придать ему круглую форму. Когда комочек хорошо укатывался, бросали его в кипяток и оставляли там на полчаса. Затем вынимали из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был легким и мягким, а своей упругостью не уступал резиновому.



В разных уголках России, играющие, выполняя различные действия с мячом, называли эти упражнения **фигурами**. Вот некоторые из них.

### ФИГУРЫ

**Свечи** – сначала подбросить мяч вверх невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше.

**Хватки** – поднять руку с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету, пока мяч не ударился о землю.

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

**Перевертыши – водокачи** – ударить мячом о стену, поймать с отскока от стены.

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

**Пришлены** – ударить мячом о стену, отскочивший от стены мяч отбить ладонью так, чтобы он опять ударился о стену, после чего поймать.

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

**Одноручье** – подбросить мяч вверх правой рукой и поймать правой; подбросить левой и поймать левой; подбросить мяч вверх правой рукой, а поймать левой, подбросить левой, а поймать правой.

**Через ножки** – упереться левой ногой в стену, из-под нее бросить мяч, но так, чтобы он ударился о стену, быстро опустить ногу и поймать мяч двумя руками. Прodelать то же, но упершись правой ногой.

### РУССИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Иногда для игры необходимо выбрать роль ведущего. Во многих играх необходимо выбирать ведущего. Это можно сделать с помощью жребия, считалок и загадок.

#### Жребий

Предложите ребенку (или всем детям, если играете в компании) вытянуть жребий. Например, возьмите спички (или зубочистки) и слегка укоротите одну из них.

Затем предложите детям по очереди вытянуть спичку. Ведущим будет тот, кому достанется короткая.

### Считалки

Произносите их ритмично, указывая пальцем попеременно на всех участвующих в игре. Например:

#### ✚ «Зайчик»

Раз, два, три, четыре, пять,  
Негде зайцу поскакать,  
Ждет его серый волк,  
Он зубами щелк, щелк!  
А мы спрячемся в кусты,  
Прячься, зайнышка, и ты.

#### ✚ Аты-баты

Аты-баты  
Шли солдаты,  
Аты-баты,  
На базар.  
Аты-баты,  
Что купили?  
Аты-баты,  
Самовар!

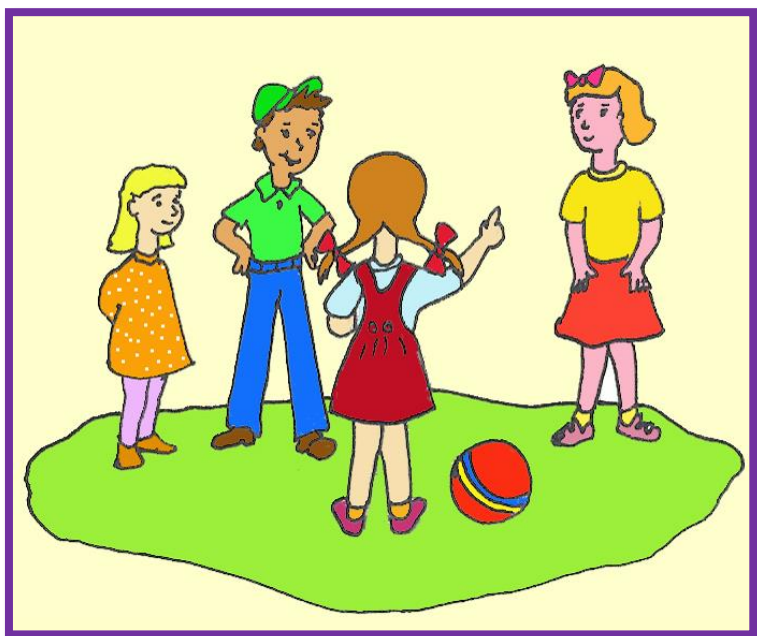
#### ✚ Тара-бара

Тара-бара,  
Домой пора  
Ребят кормить,  
Телят поить,  
Коров доить  
Тебе водить!

Можно выбрать ведущего с помощью загадок. Условие простое — кто первым загадку отгадает, тот и будет ведущим.

### «Вышибалы» (русская народная игра)

Перед началом игры определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных концах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибалам», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки. Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.



Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.

3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.

4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

### «Свечки» (русская народная игра)

Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.

2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

### «Заяц» (русская народная игра)

Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.

2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.

3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.



### Охотник (русская народная игра)

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «Дичь!» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный, становится помощником охотника, остаётся на площадке и встаёт недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков.

Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берёт его, кричит: «Дичь!» — и все останавливаются.

Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определённое количество помощников (по договорённости — от 3 до 5 человек).

Правила:



1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»
  2. Играющие могут перейти на новое место, если при Передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.
  3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.
  4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.
- Указания к проведению. Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увёртываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

### **Мячик кверху** (русская народная игра)

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила:

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению:

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

### **Вариант**

Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

### **Шлепанки** (русская народная игра)

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый — водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более



5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2—3 мяча, тогда выбирают 2—3 водящих.

### **Шарильщик** (русская народная игра)

На земле чертят два круга на расстоянии 10—15 м один от другого. В одном круге стоят все играющие, а шарильщик-водящий находится в поле. Один из игроков подходит к границе круга, с силой ударяет мячом о землю так, чтобы он отскочил как можно выше, и быстро бежит в соседний круг. Шарильщик ловит мяч на лету или с отскока о землю и старается осалить бегущего. Если он осалил игрока, то встает в первый круг к играющим, а осаленный становится шарильщиком. Если же мяч пролетел мимо бегущего, то водящий-шарильщик по-прежнему остается в поле. Он поднимает мяч, передает его в круг, где стоят все играющие, игра продолжается. Заканчивается игра, когда все дети из первого круга перебегут во второй.

Правила:

1. Вместе с игроком, бросившим мяч в поле, могут перебегать и другие дети, но их должно быть не более трех.
2. Шарильщик бросает мяч в убегающих с того места, где он его поймал.
3. Играющие остаются во втором круге до конца игры. Указания к проведению. В этой игре принимают участие не более 10—15 человек. Успех игры зависит от того, насколько дети хорошо владеют мячом. Играющим нужно сильнее ударять мячом о землю: от сильного удара он высоко подскакивает и шарильщику мяч труднее поймать. Проводят ее на ровной площадке, чтобы мяч хорошо отскакивал. Для игры лучше взять мяч среднего размера.

### **Вариант**

На площадке чертят несколько кругов, их может быть 3—4. В каждый круг кладут по одному мячу. Дети выбирают водящих шарильщиков по числу кругов. Все играющие, а их не более 10, встают в первый круг. Водящие идут каждый к своему кругу и встают в стороне от него.

Игра начинается по сигналу. Один из играющих первого круга ударяет мячом о землю и, пока шарильщик его ловит, бежит во второй круг. Если во время перебежки его не осалили, он из второго круга, также ударив в нем мячом о землю, бежит в третий, из третьего перебегает в четвертый и возвращается в первый круг. Следующий ребенок бежит из первого круга сразу, как только шарильщик возвратит мяч. Так все дети перебегают из круга в круг друг за другом. Если во время перебежек играющего осалят, он занимает место шарильщика. Шарильщик же идет в первый круг и ждет своей очереди для перебежки.

Побеждает в этой игре тот, кого во время перебежек ни разу не осалят. Игра заканчивается, когда все игроки вернутся в первый круг.

Правила:

1. Играющие и шарильщик не должны задерживать мяч.



2. Шарильщик независимо от того, попал мячом в бегущего или промахнулся, возвращает мяч в свой круг.

### **Подстенка** (русская народная игра)

Дети (не более 4 человек) встают друг за другом, лицом к стене. Первый игрок бросает мяч в стену, стоящий за ним ловит. Поймав мяч, он бросает его в стену, а ловит первый игрок. Затем первый снова бросает мяч, но так, чтобы, отскочив от стены, он долетел до третьего игрока. Третий ловит его и бросает в стену, первый ловит мяч и снова бросает его так, чтобы, отскочив от стены, он перелетел через головы всех играющих и достиг четвертого игрока, который должен поймать мяч.

После этого играющие меняются местами, первый встает последним, второй первым и т. д. Игра заканчивается, когда все играющие выполняют роль водящего.

Правила:

1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места, ловить мяч с отскока от земли.
2. Тот, кто мяч не поймал, выходит из игры.



### **Вариант**

Две команды играющих (в каждой не более 10 человек) встают у черты на расстоянии 1 м от стены. По сигналу первые игроки в командах одновременно бросают мяч о стену, быстро отходят и встают за последним в своей команде. Ловят мяч вторые игроки. Они также бросают мяч о стену и быстро уходят. Мяч ловят третьи игроки и т. д. Если играющий уронил мяч, он его поднимает, встает на свое место и продолжает игру. Выигрывает команда, в которой играющие уронили меньше мячей.

Правила:

1. При бросании и ловле мяча можно сходить с места, но не переступать черту.
2. Прежде чем ловить мяч, играющий должен быстро подойти к черте.
3. Разрешается ловить мяч с отскока от земли. Указания к проведению. Успех игры зависит от умения детей бросать и ловить мяч, поэтому нужно, чтобы в каждую команду входили игроки примерно с одинаковыми умениями и навыками владения мячом. Игру лучше проводить как соревнование.

По договоренности игроки при ловле мяча могут выполнять разнообразные задания. Они могут быть и простые, и более сложные:

- 1) ударить мячом о стену и поймать одной рукой, правой или левой;
- 2) ударить мячом о стену и поймать с отскока от земли одной рукой, правой, левой (все эти упражнения можно выполнять с хлопком);
- 3) ударить мячом о стену, бросив его из-под ноги, поймать и т. д.

