

Подвижные игры



Рыбаки и рыбки

Цель игры: формирование согласованности движений

Темп игры: игра большой подвижности.

Описание хода игры:

Игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Правила и условия игры:

- Если рыбка попала в сеть, она присоединяется к рыбакам.
- Рыбаки могут поймать в сеть только одну рыбку.

Дозировка 2-3 раза

Возможности усложнения игры: обозначить место-домик для рыбок, где она может спрятаться от рыбаков

Передал- садись!

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2-3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2-3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6-8 метрах становится капитан с мячом в руках.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

