Подвижные игры с фитболами

**«Что я вижу?»**

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры. 1)Предметы повторно не называются.

2)Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

1)Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

2)В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

1)Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).

2)Проведение игры группой в кругу.

3)Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

**«Быстрая лягушка»**

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения 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, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза. 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.

Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1)Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2)Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

**«Ловишки для Смешариков»**

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

Правила игры. 1)Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2)Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3)Ловишка назначается воспитателем.

4)У ловишки должен быть отличительный знак.

5)Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1)Выбрать ловишек по считалке.

2)Выбрать двух ловишек. Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

**«Необычный паровоз»**

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту! Чух, чух, чух....

Правила игры.

1)Выполнять движения согласно тексту.

2)Двигаться точно друг за другом. Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1)четко проговаривали слова;

2)при прыжках принимали правильное исходное положение;

3)одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1)Двигаться по прямой.

2)Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

**«Бег сороконожек»**

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

**«Зайцы и волк»**

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

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

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

**«Дракон кусает хвост»**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

**«Найди свой мяч»**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, 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.

**«Пингвины на льдине»**

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

**«Цапля и лягушка»**

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

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

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

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

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