Подвижные игры с использованием фитбола
для детей младшего дошкольного возраста

1. «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-». 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.

2. «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.

3. «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».

4. «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.

5. «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.

6. «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

1. «В траве сидел кузнечик»

Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лягушка») на противополож-2. ной стороне. «Кузнечики» прыгают врассыпную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики» прыгают подальше от своего домика

2. «Лошадки и волк»

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают врассыпную 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.

3. «Прятки»

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

4. «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»

5. «Веселые путешественники»

Дети («путешественники») прыгают на мячах («лошадках») врассыпную 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.

6. «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.

7. «Пингвины на льдине»

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Фитболы - «льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребёнок - «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.

8. «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.

9. «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.

10. «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.

11. «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?»

12. «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».

13. «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.

14. «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 быстрей домой?

15. «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.

16. «Утки и охотник»

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

Ну-ка, утки,
Кто быстрей

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».

17. «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.

18. «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.

19. «Дракон кусает хвост»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребёнка. В руках первого ребёнка мяч — «голова дракона», тогда как 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 детей, т. е. два «дракона».

20. «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.

21. «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».

22. «Два барана»

Играют по два человека. Педагог выделяет узкую полоску 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.

23. «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.

24. «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.

25. «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.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

Подвижные игры с использованием фитбола для детей старшего дошкольного возраста

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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».

5. «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.

5. «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.

7.«Фитбол-футбол»

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

8.«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.

9.«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.

10.«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.

11.«Кто быстрее»

Дети соревнуются по 3 человека. Игроки садятся на мячи в шеренгу на одной стороне зала. Каждый иг-6 рок 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.

12.«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.

13.«Замри!»

Игроки прыгают по залу на мячах врассыпную, водящий сидит на мяче в стороне. По команде: «Замри!» — 8 игроки 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.

14.«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

1. «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.

1. «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.

2. «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.

3. «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.

4. «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 частям тела, только не руками, танцуя различные весёлые танды. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.