

«ВЕСЁЛЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ»

Подвижные игры для детей на прогулке в летнее время

Традиционные приемы игры в мяч в народных играх- забавах.



«Русские народные подвижные игры»

Для того чтобы успешно освоить подвижные игры с мячом, дети должны хорошо овладеть основными приемами в игры мяч, которые часто упоминаются в русских народных играх- забавах

Свечки - подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Затем бросить выше, следом – еще выше.

Поднебески- подбросить мяч вверх, поймать с отскока от земли

Гвозди ковать – отбивать мяч одной рукой о землю.

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

Первыши-водокачи – ударить мяч в стену, потом поймать его с отскока от стены

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

Пришлелы – ударить мяч о стену, отскочивший от стены мяч ударить ладонью так, чтобы он опять ударился об стену, после чего его поймать

Галки, вороны, зеваки- встать спиной к стене, откинуть голову так, чтобы она касалась стены. Из этого положения ударить мяч о стену и затем поймать его.

Одноручье – подбросить мяч вверх левой рукой и поймать его левой рукой, затем также правой рукой.



Ручки – опереться о стену левой рукой, правой рукой ударить мяч из-под левой руки, поймать двумя руками. Затем так же но опереться правой рукой.

