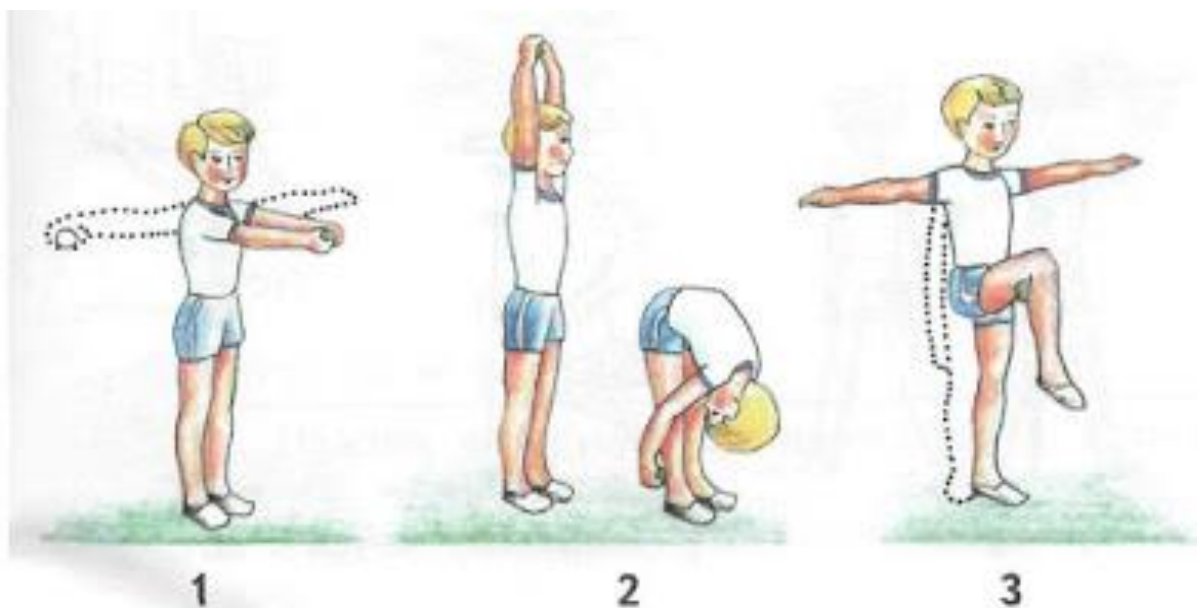


Комплекс упражнений с малым мячом

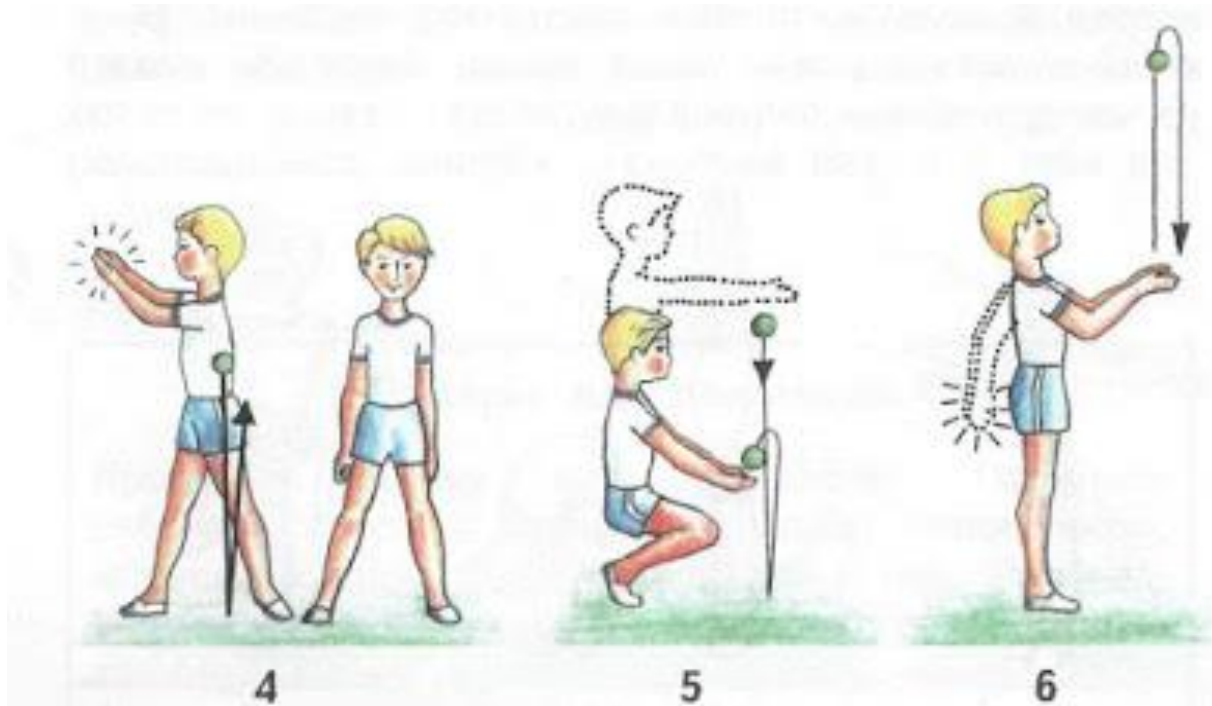
Задание: Разучи комплекс утренней зарядки с мячом

О.с.- основная стойка: положение стоя, пятки вместе, носки чуть врозь.

И.п.- исходное положение: положение, из которого начинается выполнение упражнения.



1. О.с, руки в стороны, мяч в правой руке
Руки вперед, мяч переложить в левую руку, вернуться в и.п. (6-9 раз)
2. О.с., руки вверх, мяч в правой руке.
Наклон вперед, руки вниз, переложить мяч за ногами в левую руку, вернуться в и.п.
(6-9 раз)
3. О.с., мяч в правой руке.
Согнуть вперед правую ногу, мяч зажать под коленом, руки в стороны; взять мяч левой рукой, вернуться в и.п.(6-9 раз)



4. О.с, ноги врозь, мяч в правой руке.

Ударить мячом о пол, повернуть туловище вправо, хлопнуть в ладоши и,

возвращаясь в и.п., поймать мяч двумя руками. То же в другую сторону (6-9 раз)

5. О.с., руки вперёд, мяч в правой руке.

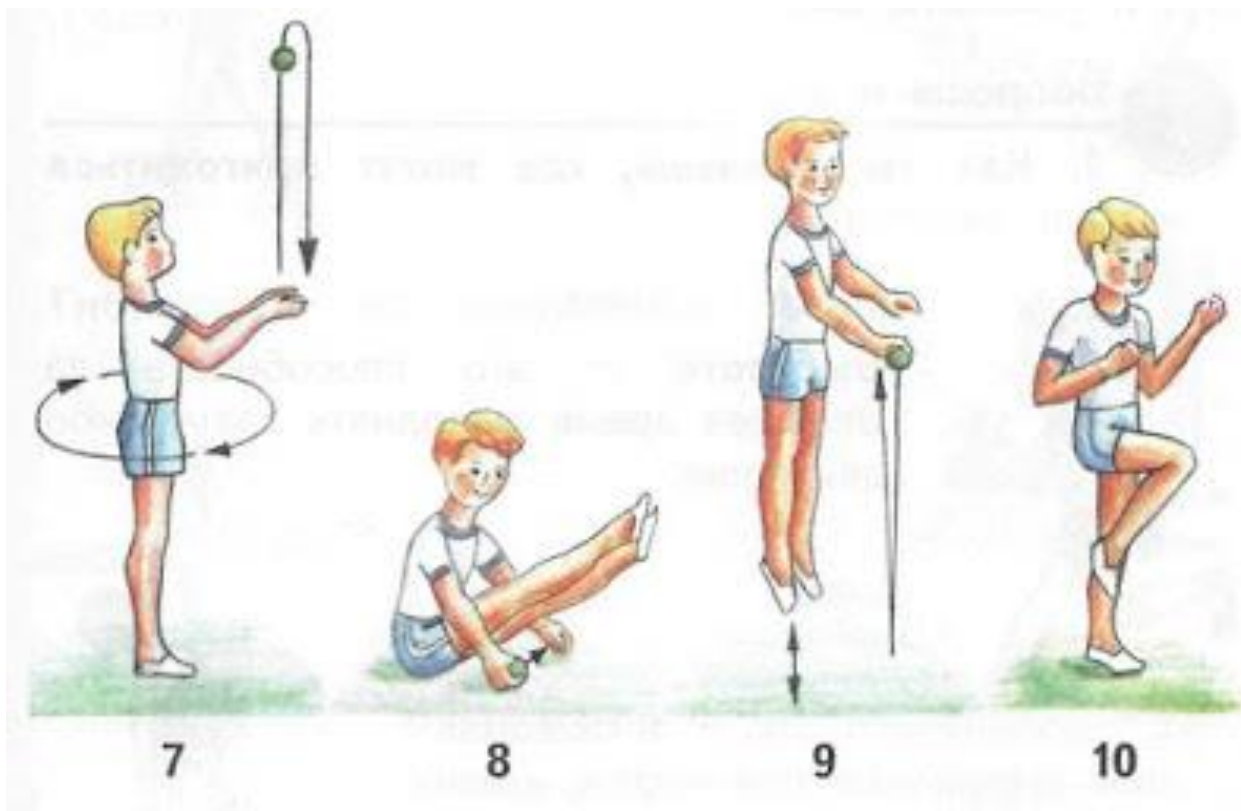
Разжать пальцы, выпустить мяч из правой руки, быстро присесть и поймать мяч

двумя руками после отскока от пола, вернуться в и.п. (6-9 раз)

6. О.с., мяч в правой руке.

Подбросить мяч перед собой, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч двумя руками

(6-9 раз)



7. О.с.

Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч (6-9 раз)

8. И.п.- сед, руки в стороны, мяч в правой руке.

Поднять прямые ноги, прокатить мяч под ногами, поймать левой рукой.

То же в другую сторону (6-9 раз)

9. Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч так, чтобы он отскакивал от земли

(15-20 раз)

10. Ходьба на месте.

«Море волнуется»

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз» Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Взрослый рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.



«Холодно – жарко»

Дети садятся в круг в свободных позах. «Подул холодный северный ветер» (дети съжились в комочки). «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо к солнышку). Для напряжения и расслабления мышц туловища. Повторить 2-3 раза.



«Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.



«Едет-едет паровоз»

Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Взрослый становится впереди детей и произносит слова. «Едет-едет паровоз Ходьба друг за другом. С выпрямлением согнутых в локтях рук. Две трубы и сто колес Машинистом рыжий пес. Ту-ту-ту-ту-ту!»

