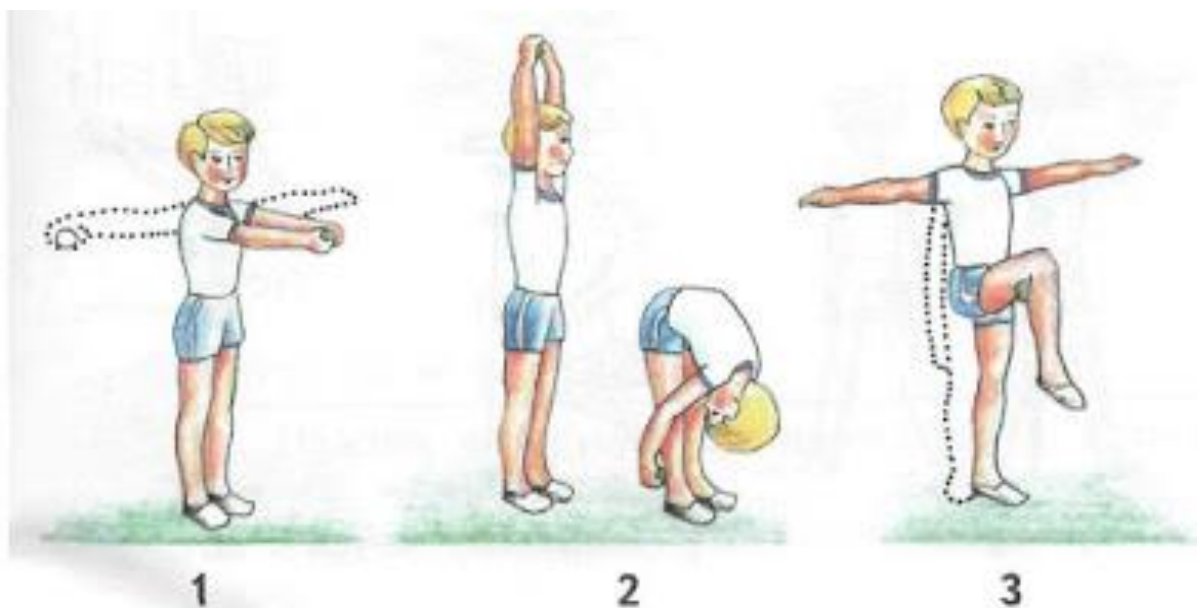


Комплекс упражнений с малым мячом

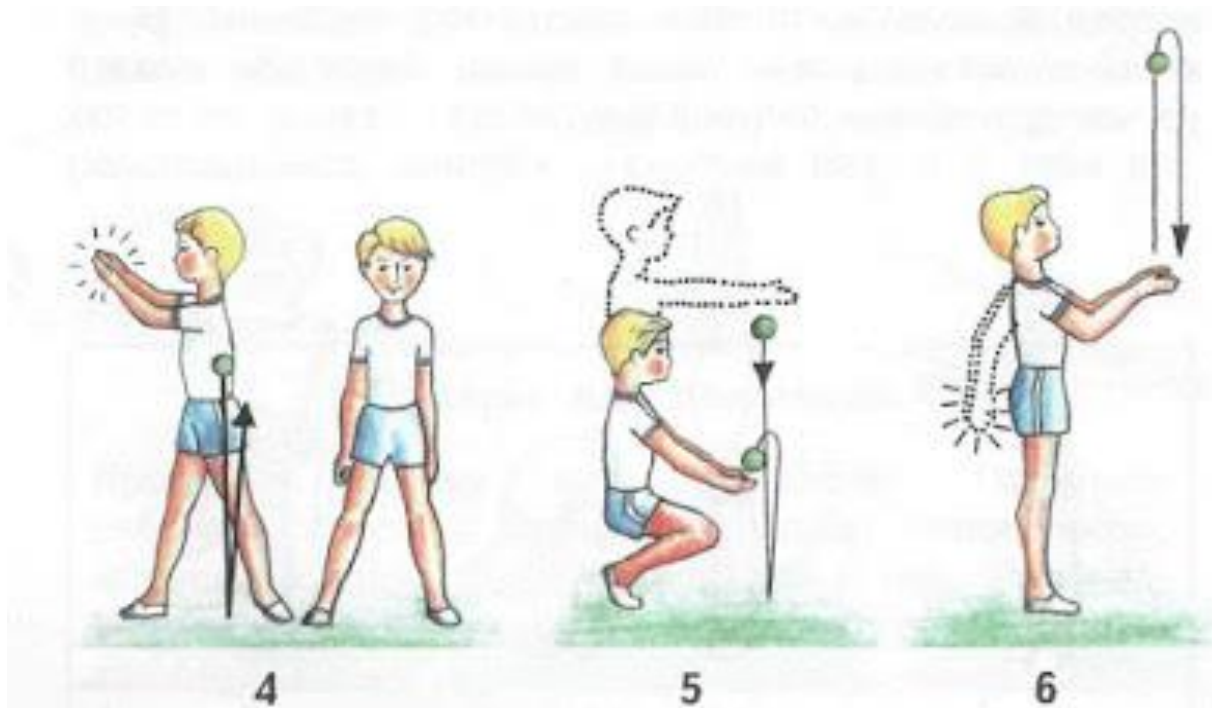
Задание: Разучи комплекс утренней зарядки с мячом

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.

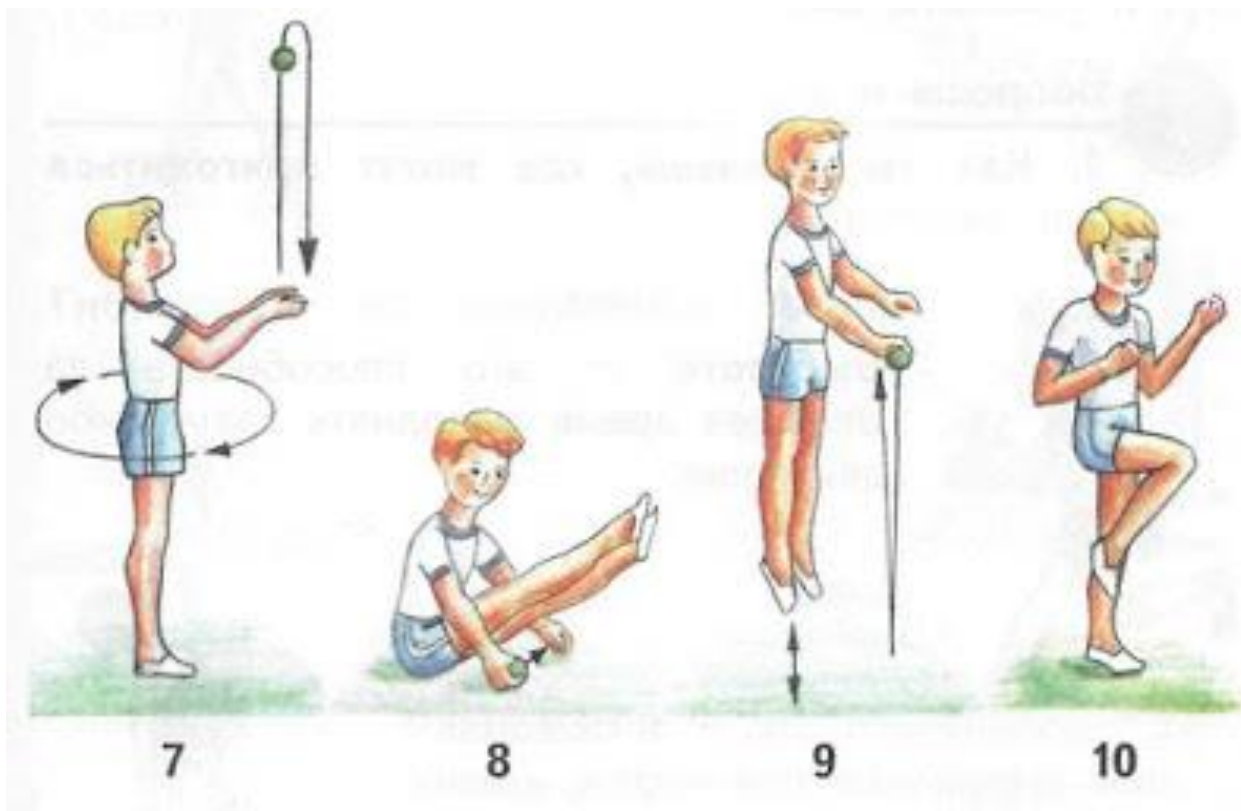
Разжать пальцы, выпустить мяч из правой руки, быстро присесть и поймать мяч

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.

«Шарик»

Ход игры: Дети изображают как воздушный шарик постепенно наполняется воздухом: медленно поднимают руки вверх и надувают щеки. Но шарик «лопнул»: дети медленно в расслабленном состоянии и опускаются на пол произнося: ш-ш-ш



«Зернышки»

Задачи: учить детей действовать по правилам, развивать выносливость.

Ход игры:

Воспитатель: Посадили зернышки в землю. (Дети садятся на пол, сжимаются в комок.) Полил дождь, и потом засветило солнце. Стали зернышки прорастать, появились росточки. (Дети медленно поднимаются, подтягиваются, поднимая руки-«росточки» вверх - и поворачиваясь к «солнышку»).



«Кошечка»

Задачи: игра развивает артистизм, ловкость.

Ход игры:

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко).

Для детей старше двух лет можно усложнить игру: кошечка проползает под стулом, взбирается на диван, ложится, мурлычет.



«Найдём синичку»

Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.

Пойду прятать я синичку –
Очень маленькую птичку.
Быстро глазки закрывайте,
Где синичка – угадайте.

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку.

«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.

