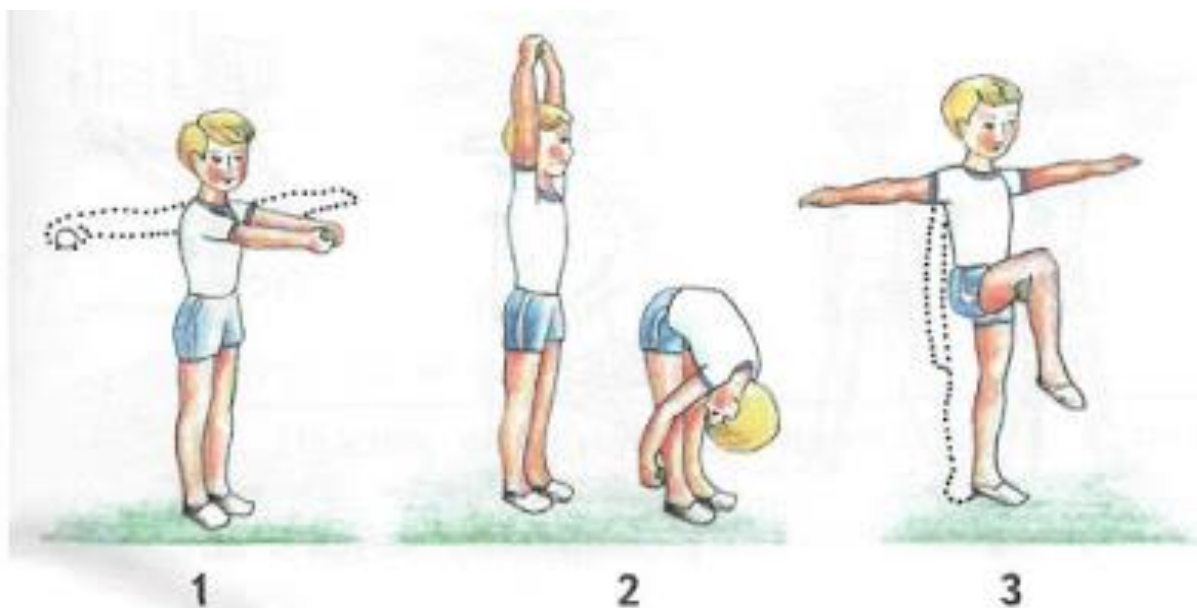


Комплекс упражнений с малым мячом

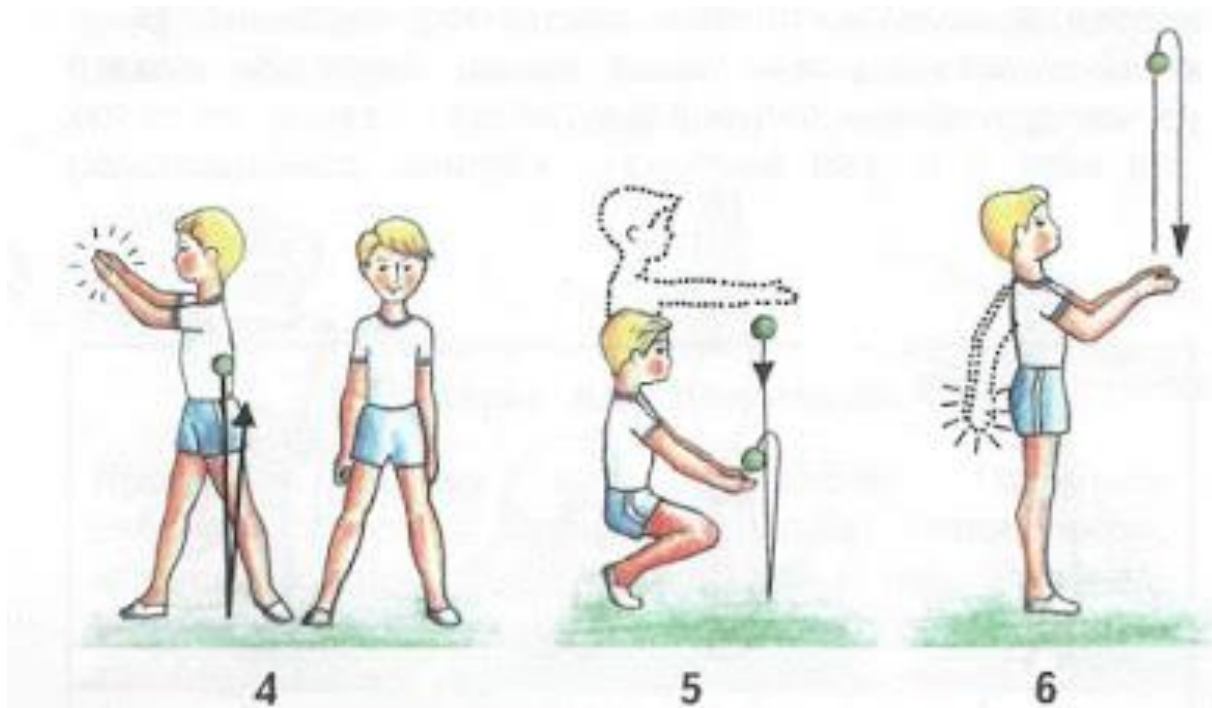
Задание: Разучи комплекс утренней зарядки с мячом

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.

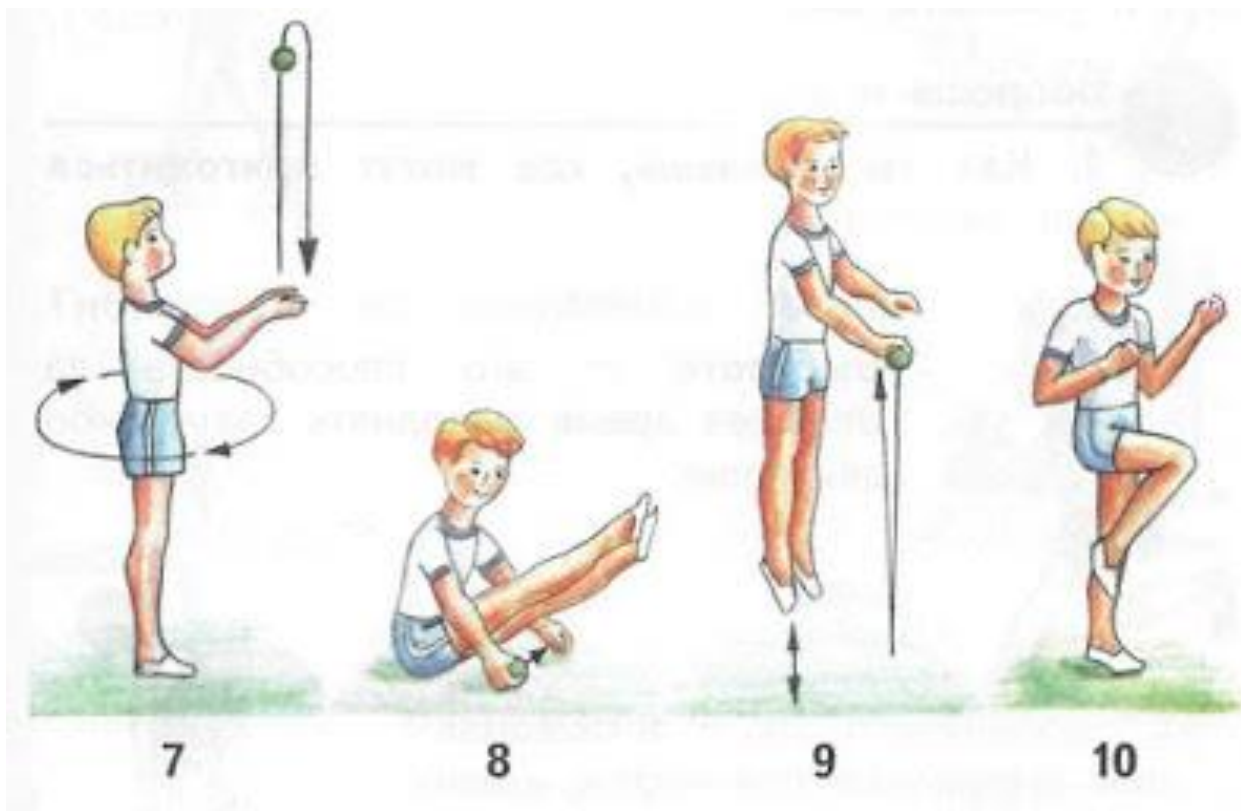
Разжать пальцы, выпустить мяч из правой руки, быстро присесть и поймать мяч

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.

«Ёлка, берёза, дуб»

Дети строятся в колонну по одному, после слов педагога начинают двигаться по кругу друг за другом:

По дорожке мы идём и деревья узнаём!

По команде: «Ёлка» - дети

останавливаются, поднимаются,

поднимают руки в стороны – вниз;

По команде: «Берёза» - дети

останавливаются, поднимают руки вверх,

слегка покачивают руками вправо –

влево;

По команде: «Рябина» - прыжком ставят

ноги на ширину плеч, руки – в кольцо

перед грудью.



«Зоопарк»

На площадке очертить 5-6 кружков (клеток). Несколько детей занимают эти кружки. Дети в кружках

договариваются, какое из диких животных каждый из них будет изображать (жестами, мимикой, характерными движениями).

Например: медведь, лиса, волк, заяц и т.д.

Все остальные дети идут в зоопарк и отгадывают, какие животные находятся в кружках (в клетках).



«Назови насекомое»

Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится ведущий,

в руках у него мяч (диаметр 25

см). Ведущий по очереди кидает

мяч детям. Дети кидают его

обратно, называя любое

известное им насекомое (пчела,

муравей, кузнечик, шмель, муха,

оса, стрекоза, бабочка и т.д.).



«Светофор»

Дети образуют круг. Педагог встаёт в его центр. В руках педагога 3 кружка красного, жёлтого и зелёного цвета. По сигналу педагога (свисток) дети начинают движение по кругу друг за другом, наблюдая за действиями педагога. Когда педагог поднимет кружок красного цвета, группа останавливается, жёлтого цвета – шагает на месте, зелёного цвета – дети идут по кругу друг за другом. Если ребёнок ошибся при выполнении задания, он отходит в сторону от играющих. Побеждают 1-2 самых внимательных ребёнка.

