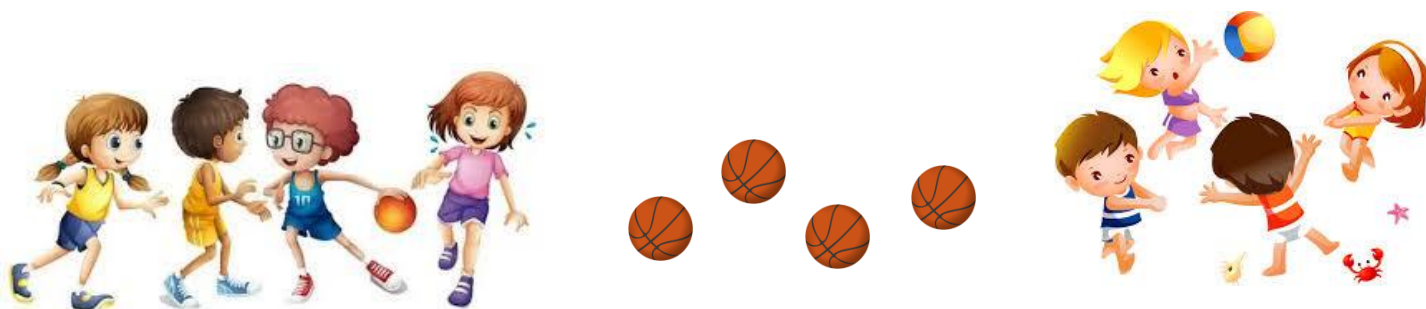


## ПЕРЕЧЕНЬ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАДАНИЙ С МЯЧОМ



### Игровые упражнения и задания с мячом для индивидуального выполнения

«Дотронься до мяча» Инструктор держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребёнку предлагается подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками.

«Мой весёлый звонкий мяч» Подражая мячу, дети подпрыгивают на двух ногах, а инструктор произносит слова из стихотворения С. Маршака «Мяч»: Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой!

«Прокати мяч» Ребенку предлагают прокатить большой мяч взрослому, находящемуся от него на расстоянии 1,5- 2м. Взрослый возвращает мяч ребенку. Сначала ребенок играет сидя на полу, затем стоя, наклоняясь для того, чтобы оттолкнуть мяч. Расстояние от взрослого до ребенка постепенно увеличивают до 3-4 м.

«Прокати мяч в ворота» Прокатить мяч в одном направлении на расстояние 1-1.5 м в ворота шириной 50 см. Прокатив мяч, ребёнок сам его догоняет.

«Брось дальше» Ребёнок бросает мяч, стоя на линии, начерченной на земле. На месте падения взрослый делает метку и предлагает бросить ещё дальше.

«Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно.

«Подбрось - поймай» Ребёнок бросает мяч вверх и ловит его. Взрослый считает, сколько раз ребёнок поймает мяч.

«Подбрось выше» Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше.

«Перебрось через веревку» Ребенок становится напротив веревки, натянутой на высоте поднятой руки малыша. Расстояние от ребенка до верёвки - не более 1,5 м. Ребенок бросает мяч из-за головы двумя руками, стараясь перебросить его через веревку, затем бежит за ним и снова бросает. Комплекс игровых логоритмических упражнений с резиновым мячом.

**«Солнышко»** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Солнце светит высоко, солнце светит низко. Мяч бросаю далеко, мяч бросаю близко.

**«Хлопушки»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков. Вот подброшу кверху мяч, не умчится мячик вскачь! Хлопну громко в две ладоши - я ловец мячей хороший.

**«Отбивалки»** Отбивать мяч об пол двумя (или одной) руками. Прыг-скок, прыг-скок! Встал наш мячик на носок, А потом на пятку - заплясал вприсядку! Прямо, боком, кулачком управляю я мячом!

**«Подскок»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол. К солнцу мяч взлетает, знает, что поймают. Я немного подожду - прыгнет вниз, тогда словлю.

**«Хлоп - гоп»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони. Вверх бросок, об пол отскок. Хлопну громко: «Хлоп и гоп!»

**«Вертушка»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения. Быстро кружится волчок, хочет лечь он на бочок. Я упасть мячу не дам и его поймаю сам!

**«Корзинка»** Подбрасывать мяч вверх, соединять руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его. Ловим мяч в корзину ловко. Бросим вверх - там остановка. А потом он вниз летит. Мяч от нас не убежит!

**«Качели»** Упражнение в паре. Бросить мяч сверстнику, стоящему на расстоянии 1,5-2м, с отскоком об пол. Вот и полетели быстрые качели. Ты - мне, я - тебе. Веселее нам вдвойне!

**«Ведение по кругу»** Стоя на коленях прокатить мяч по кругу вокруг себя одной рукой. Руку за спиной поменять. Дружные ребята, девочки и мальчики. Весело играют в озорные мячики. 1, 2, 3, 4, 5 - начинаем мы катать! Игровые упражнения и задания с мячом на месте.

**«Солнышко»** Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

**«Хлопушки»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

**«Отбивалки»** Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

**«Правый - левый»** Отбивать мяч правой - левой рукой поочерёдно.

**«Кулачок»** Отбивать мяч об пол кулаком.

**«Ребро»** Отбивать мяч об пол ребром ладони.

**«Подскок»** Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

**«Хлоп - гоп»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

**«Вертушка»** Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

**«Корзинка»** Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его. Игровые упражнения и задания с мячом в движении.

**«Бим-Бом»** Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более. **«Волна»** Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

**«Тик-так»** Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

**«Юла»** Так же отбивать мяч и ловить после кружения.

**«Самолёт»** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

**«Луноход»** Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

«**Вертолёт**» Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

«**Стрела**» Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

«**Стрела вторая**» То же упражнение, но мяч в левой руке.

«**Кораблик**» Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад - вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену.

### Игровые упражнения и задания с мячом на месте (для детей 5-7 лет)

«**Солнышко**» Подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

«**Хлопушки**» Подбрасывать мяч вверх и ловить после одного или двух хлопков.

«**Отбивалки**» Отбивать мяч об пол двумя руками или одной рукой.

«**Правый - левый**» Отбивать мяч правой - левой рукой поочередно.

«**Кулачок**» Отбивать мяч об пол кулаком.

«**Ребро**» Отбивать мяч об пол ребром ладони.

«**Подскок**» Подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока об пол.

«**Хлоп - гоп**» Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол и хлопка в ладони.

«**Вертушка**» Подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока и кружения.

«**Корзинка**» Подбрасывать мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропускать в него падающий мяч. После отскока поймать его.



### Игровые упражнения и задания с мячом в движении (для детей 5-7 лет)

«**Бим-Бом**» Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку. Расстояние от 50 см до 1 м и более.

«**Волна**» Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

«**Тик-так**» Снизу двумя руками отбивать мяч и ловить его после отскока от пола и хлопка в ладоши.

«**Самолёт**» Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить после отскока о стенку.

«**Луноход**» Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения.

«**Вертолёт**» Двумя руками из-за головы отбивать мяч об пол, стараясь бросить ближе к стенке, и ловить мяч после кружения с добавлением хлопков.

«**Стрела**» Мяч (диаметр 12 см) в правой руке. От плеча отбить мяч об пол и поймать двумя руками после отскока о стену.

«**Кораблик**» Стоя у стены, малый мяч в правой руке. Отвести руку с мячом назад - вверх и одновременно поднять одноимённую ногу. Отбить мяч об пол из-под ноги и поймать после отскока о стену

