

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧИКАМИ

10 ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

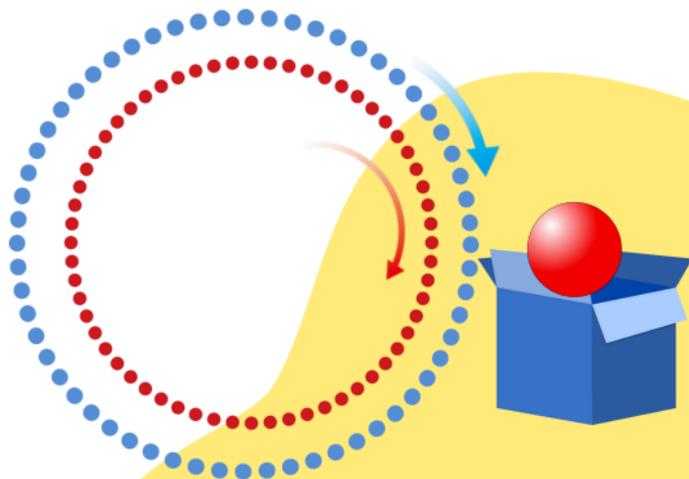


- на ловкость,
- быстроту реакции,
- координацию,
- внимание



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Бег по кругу, не сбавляя темпа взять на ходу мячик из корзины. Пробегая следующий круг - взять второй мячик и поднять руки над головой.



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Пройти по гимнастическому бревну либо низкой скамье, по бокам которой на полу разложены колечки (для кольцеброса).

Каждый раз доходя до колец нужно присесть и мячиком коснуться пола в центре кольца.



2

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Пройти по гимнастической скамье, приседая касаться мячиками разложенных на полу рядом со скамьей фишек.



3

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Двигаясь "Змейкой", соединиться с впереди стоящим ребенком, касаясь мячиком той части тела, которую называет ведущий.



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Ходьба друг за другом по кругу. По сигналу и поднятой ведущим вверх карточки, дети с соответствующим по цвету мячиком движутся вприсядку.

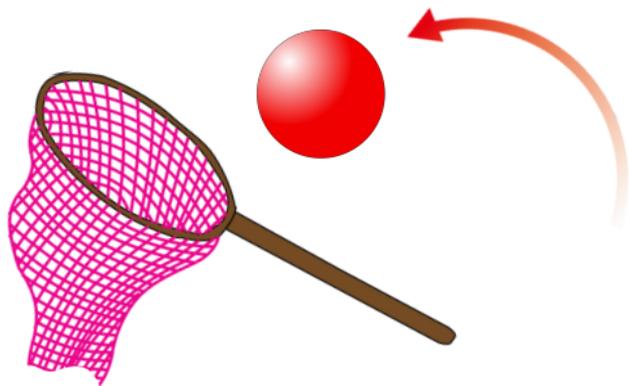
5



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

В движении зайти на возвышенность (куб, мягкий модуль, подушка) и забросить мячик в сачок (дно сачка не прошито), который держит педагог. При спуске поймать выпавший из сачка мячик.

6



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Сложно-координированные задания.

Быстрая смена положения рук - правая к плечу, левая вытянута перед собой, далее обе руки вперед, коснуться мячиками. Потом наоборот, плеча касается левая рука.

Можно выполнять упражнение двигаясь вперед, либо повернувшись в центр круга приставными шагами. Смену положения рук синхронизировать с каждым выпадом.



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

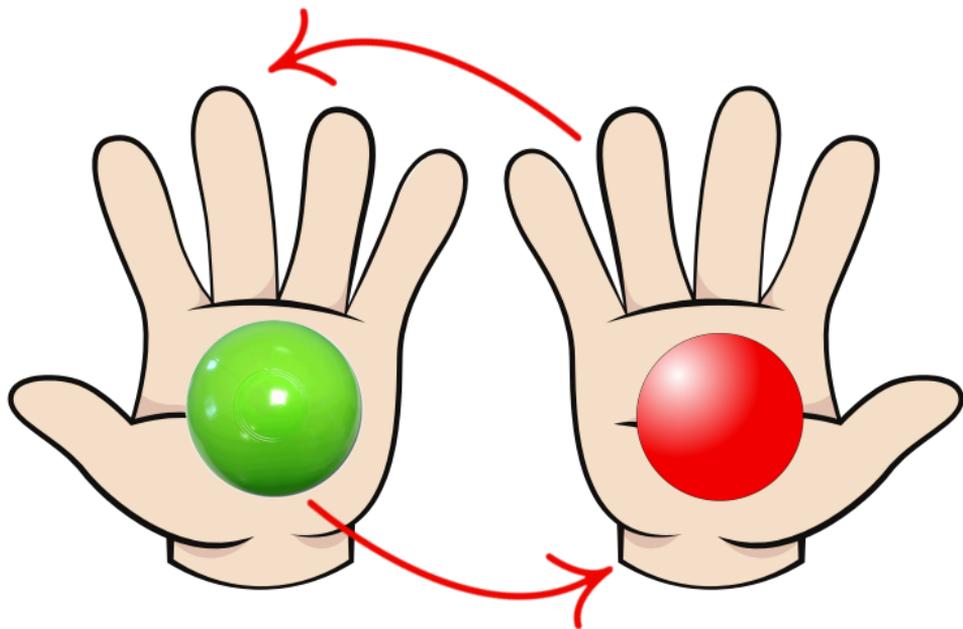
По свистку смена положения рук - руки вверх -
руки за спиной, двигаясь боковым галопом.



8

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Тренируем ловкость - по сигналу переложить мячики в руках, поменяв их местами.



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЕНЬКИМИ МЯЧИКАМИ

Дети движутся по кругу, у каждого в руках мячики (на выбор три цвета). В центре стоит ведущий, по сигналу - поднятой вверх карточки, например красного цвета в центр сходятся те, у кого мячики того же (красного) цвета и продолжают движение малым кругом.

10

