

«Королевство волшебных мячей»

Оборудование:

- Верёвка не менее 4м.
- Мягкая поверхность (мат; ковёр; матрас).
- Магнитофон - релаксационная музыка для дыхания и весёлая для игр.
- Мячи по количеству детей

Ходьба:

Высоко поднимая колено, мяч в руках над головой, сделать 5 шагов вперёд, присесть мяч поднять вверх. (повторить 5 раз)

На внешней стороне стоп, мяч в вытянутых руках перед собой, сделать 5 шагов вперед, присесть мяч поднять вверх. (повторить 3 раза)

На пятках, мяч прижат к груди, сделать 5 шагов вперед, присесть мяч поднять вверх. (повторить 5 раз)

Упражнения с мячом у груди.

Бег:

Обычный бег по кругу (можно друг за другом), по сигналу ведущего сменить направление бега в другую сторону.

Упражнение на дыхание:

Звуковая гимнастика Лобанова. Разновидность дыхательной гимнастики.

ВДОХ: через нос, руки через стороны вверх, встать на носки.

ВЫДОХ: Встать на всю стопу, руки опустить вперед, руки сжать в кулаки при выдохе каждого гласного звука: [У], [О], [А], [Е], [И] разжимать кулаки.

- Ходьба по длинной верёвочке (не меньше 4м.), прокатывая мяч впереди себя (стараться не упустить его).
- Прокат на мяче, на животе вперед с плавным перекатом на ковёр (большой мяч для футбола).
- Ползание на животе с мячом между согнутых ног.

Индивидуальные задания:

- И.П. стойка ноги врозь, мяч впереди. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. То же в соревновании **«Кто выше»**.
- И.П. — ноги на ширине плеч. Бросок мяча вверх, хлопок перед собой, ловля двумя руками. То же, но ловля после отскока об пол. То же но с двумя хлопками подряд, или хлопок перед собой и за спиной **«Хлопушка»**

- И.П. — мяч в левой руке. Передача мяча перед собой в правую, а за спиной в левую (*по кругу*). То же в другую сторону.
- И.П. — руки в стороны мяч, в правой руке. Удар мяча об пол под ногой, поймать мяч левой рукой. То же в другую сторону.

В парах:

Расстояния в парах между детьми в игре с мячом 2-2, 5 м. далее можно его увеличить.

- Сед ноги врозь лицом к друг другу. Перекаты мяча партнеру. Расстояние постепенно увеличивать, перекатывать мяч прямолинейно **«Тяни — толкай»**.
- **«Покатили — покатили»**: перекаты мяча друг другу одной рукой.
- **«Карусель»**: передавать мяч друг другу из рук в руки, сидя спиной друг к другу, в одну и другую сторону.
- **«Карусель стоя»**: то же, но в сойке ноги врозь. Увеличивая расстояние до трех шагов, передавать мяч броском.

- **«Не упусти мяч»:** стойка ноги на ширине плеч лицом к партнеру, броски двумя руками от груди. Постепенно увеличивать расстояние.
- **«Хлоп-скок»:** и.п. ноги на ширине плеч. Броски мяча партнеру с ударом об пол. Постепенно увеличивать расстояние.
- **«Точно в руки»** ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками с низу партнеру. Постепенно увеличивать расстояние.
- **«Дриблинг»** ведение мяча на месте двумя руками поочередно одной другой рукой (*по три раза каждой*) с последующей передачей партнеру.
- **«Останови мяч»:** перекат по полу партнеру, который должен внутренней стороной стопы остановить катящийся мяч.
- **«Мяч на ниточке»:** ведение мяча одной ногой по комнате. Вокруг партнера.

Подвижная игра с мячом «Цепочка».

По сигналу (звучит весёлая музыка) дети бегают с мячом над головой. По сигналу ведущего «Цепочка!», музыка затихает, дети встают друг за другом взяв мяч в руки и держа его перед собой. Дети встают так чтобы, мяч упирался в спину ребёнка стоящего впереди, когда все дети зафиксируют мяч, они отпускают руки. При этом мячи не должны упасть на пол. Повторить игру 3-4 раза.



Спасибо за внимание