Комплекс упражнений с мячом.

Автор: Осипова Н.А., инструктор по физической культуре.

Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»
Возрастная категория детей: 3-4 года.
Цель: развивать ловкость, согласованность и координацию движений с использованием мяча.
Назначение: комплекс упражнений можно предлагать во время утренней гимнастики (в том числе в домашних условиях), во время физкультурных занятий, в качестве физкультминутки.

План упражнений:
1. Мяч к себе - мяч от себя.
2. Прятки.
3. Наклонись и выпрямись.
4. Прокати вокруг себя.
5. Лови - бросай, мяч не теряй.
6. Прыгаем, как мячики.
7. Упражнение на дыхание: руки в стороны поднимаем, словно лепестки у цветов раскрываем.

Содержание упражнений.

1. Мяч к себе - мяч от себя.
И.П.: основная стойка, мяч прижать к груди.
Выполнение:
1 - выпрямить руки с мячом от себя вперед;
2 - согнуть руки в локтях, мяч прижать к груди.
Количество повторов: 4-5 раз.
Методические рекомендации: напоминать детям о том, что руки надо удерживать прямыми, давать четкие указания по выполнению упражнения под счет.
Назначение: упражнение развивает координационные способности.

2. Прятки.
И.П.: основная стойка, мяч в руках, руки опущены вниз.
Выполнение:
1 - сделать «пружинку», руки в локтях согнуть так, чтобы лицо спрятать за мячом;
2 - И.П.

Количество повторов: 4-5 раз.
Методические рекомендации: вообразить игру «прятки», выполнять упражнение играючи.
Назначение: упражнение укрепляет мышцы ног, улучшает эмоциональное состояние.

3. Наклонись и выпрямись.
И.П.: сидя, ноги раздвинуты «воротики», мяч лежит на полу, впереди, перед собой.
Выполнение:
1 - мяч поднять вверх;
2 - выполнить наклон вперед, руки выпрямлены с мячом;
3 - мяч поднять вверх;
4 - мяч опустить перед собой.
Количество повторов: 3-4 раза.
Методические рекомендации: напоминать детям о том, что руки надо удерживать прямыми, во время наклона стараться тянуться вперед с мячом, стараться мяч не терять; давать четкие указания по выполнению упражнения под счет.
Назначение: упражнение развивает гибкость, укрепляет мышцы спины.

4. Прокати вокруг себя.
И.П.: сед на пятках, мяч в руках перед собой на полу.
1-2-3-4 - прокатить мяч вокруг себя одной рукой в одну сторону;
5-6-7-8 - прокатить мяч вокруг себя одной рукой в другую сторону.
Количество повторов: 4 раза.
Методические рекомендации: повышая мотивацию, можно сравнить мяч с персонажем сказки «Колобок», упражнение выполнять в удобном темпе, подбадривать детей.
Назначение: упражнение развивает ловкость.

5. Лови - бросай, мяч не теряй.
И.П.: широкая стойка (устойчивая), мяч в руках перед собой.
Выполнение:
Подбросить мяч перед собой вверх (слегка) и поймать.
Количество повторов: 3-4 раза.
Методические рекомендации: упражнение выполнять в удобном темпе, стараться ловить мяч.
Назначение: упражнение развивает ловкость, координацию движений.

6. Прыгаем, как мячики.
И.П.: основная стойка, мяч на полу перед собой, на расстоянии 1-2 шага.
Выполнение:
1-2-3-4 - выполнить прыжки перед мячом;
5-6-7-8 - обойти мяч вокруг.
Количество повторов: 2 раза.
Методические рекомендации: прыжки выполнять легко, бесшумно, на полусогнутых ногах; во время прыжков стараться не задеть мяч.
Назначение: упражнение развивает прыгучесть, ориентировку в пространстве.

7. Руки в стороны поднимаем, словно лепестки у цветов раскрываем.
И.П.: стойка удобная, мяч на полу.
Выполнение:
1 - 2 - руки плавно поднимаем в стороны, делаем носом вдох;
3 - 4 - руки опускаем, выдох делаем через рот.
Количество повторов: 2 раза.
Методические рекомендации: упражнение выполнять спокойно, желательно использовать элементы технологии погружения в образ.
Назначение: упражнение способствует нормализации дыхания, приведение организма в спокойное состояние.