

Старшая группа

возраст 5-6 лет

Общеразвивающие упражнения с мячом можно провести как утреннюю гимнастику

1. И. п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1–2 —поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 —вернуться в исходное положение. Повторить 7-8 раз.

2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 —перекатить мяч влево. Повторить 7-8 раз.

3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение. Повторить 7-8 раз.

4.И. п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

5.И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. 6.И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.

Основные виды движений:

1. Равновесие – из шнуров выкладывается дорожка (ширина 10-15 см). Предложить ребёнку пройти по ней, перешагивая через кубики (или любые другие предметы, высота 15 -20 см) поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.

2. Прыжки через предметы вверх (6–8 шт., высота предмета до 20-25 см) без паузы.

3.Прыжки в длину с места: положить ленту и на расстоянии 70см., от первой ленты положить вторую ленту, энергично отталкиваясь от пол нужно перепрыгнуть через две ленты, затем обратно.

4.Броски мяча вверх, делая хлопок в ладоши один, два раза и ловля двумя руками

5. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 2,5 м), бросать мяч двумя руками снизу.

Игровые упражнения:

1. «Перепрыгни – не задень»: На пол разложить кубики или предметы высотой 5 – 10см., в два ряда по 6 шт., в каждом ряду расстояние между кубиками на шаг. По команде ребёнок и взрослый выполняют прыжки на правой (или левой) ноге перепрыгивая через кубики, обратно прыгают на другой ноге.

2.«Проведи мяч». Расставить в два ряда кегли или кубики (3-4 штук), расстояние между кеглями 1м. Задание: провести мяч ногами, не отпуская его от себя далеко. Кто быстрее.

3.«Пас друг другу». Взрослый и ребёнок встают в пару и перекатывают мяч друг другу, отбивая его поочередно, то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1 - 1,5 м.

4.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 3-4 м от них ставят цветные кегли или кубики. Мячом катить по полу стараясь сбить кегли, кубики