

## Практические упражнения

- Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему упасть, после отскока поймать.
- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать.
- Ударить мяч о землю, поймать его после отскока.
- Ударить мяч о стенку, поймать двумя руками после отскока от земли.
- Ударить мячом о стену, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.
- Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него.
- Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы.
- Перебрасывать мяч друг другу с ударом об пол.
- Бросить мяч вдаль любым способом: из-за головы, от плеча, снизу.
- Ударом ноги по мячу забить мяч в ворота.
- Отбивание мяча на месте правой, левой рукой и поочередно правой – левой.



Игры с мячом оказывают неоценимую пользу для здоровья, интеллектуального и физического развития ребенка, а также общего эмоционального фона. Лучше всего, чтобы дома у вас было достаточное количество разных по размеру и фактуре мячей: и маленькие пластмассовые, и средние пластиковые от бассейна и большие надувные резиновые и массажные мячики — все они идут в дело.



## Игры с мячом

Порой, сходить на прогулку с ребёнком, для родителей означает просто посидеть на скамейке, пообщаться с другими родителями, краем глаза приглядывая за детьми, которые крутятся рядом. Между тем, прогулка – это прекрасный повод для совместных игр и физических упражнений.

Для этого не забудьте захватить с собою на прогулку мяч. Игры с мячом – не только интересное занятие, они развивают координацию движений, моторику, глазомер, повышают общую двигательную активность.

## Мяч через ворота

Игроки стоят на ковре. Ставятся ворота из кубиков или кеглей. Задание: сидя на ковре лицом к воротам, прокатить мяч в ворота, не задев их.

Можно усложнить игру, построив за воротами мост (из кубиков или кеглей); нужно прокатить мяч через ворота, не задев их и не словив мост



## Не урони мяч

Игроки встают лицом друг к другу, мяч бросают двумя руками от груди, стараясь не уронить его. Постепенно увеличивать расстояние. Затем, можно усложнить задание – бросать мяч поочередно правой или левой рукой от плеча.

## Городки

Игроки стоят либо сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5-2 м от них установлены «городки» (кегли, кубики)

Играющие поочередно, прокатив маленький мяч по полу, стараются сбить цель — попасть в «городок».

После удачного попадания в цель «городок» переставляют на шаг дальше, игра продолжается.

## Я знаю пять имен...

Задача ребенка – стучать об пол мячом и без остановок называть подряд пять предметов: пять имен, пять овощей, пять городов, пять марок машин и т.д. Кто сбился, тот проиграл.



## Мини-баскетбол

Дома ребенку можно предложить поиграть в мини-баскетбол. Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.