Примерный комплекс игр и упражнений

1.И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку. 3 — руки в стороны; 4 — опустить руки вниз (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой, 4 — исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз)

3. И.п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — присесть вынести мяч вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед co6oй. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

6. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

**Быстрые жучки**  
Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.  
**Зайки-прыгуны.**  
Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.  
**Прокати мяч.**  
С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.  
**Попади в круг.**  
Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.   
**Кто дальше бросит.**  
Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него  мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.