**2 младшая и средняя группы**

**Упражнения с мячом для развития предметной ловкости**

Игры с мячом, они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Игры с мячом воспитывают такие важные качества, как ловкость и быстроту.

Тонкие высококоординированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга – корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями. Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях (дома, на улице, на снегу и в воде) создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

**Упражнения с мячом (для детей с 3 до 5 лет)**

**Покати мяч**. Взрослый и ребенок перекатывают мяч друг другу по полу.

**Мяч в ворота**. Ребенок должен закатить с некоторого расстояния мяч в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы, например обычные кубики или ножки стула.

**Передача мяча**. Ребенок выпускает мяч из рук, приговаривая: раз, два, три: мяч скорей беги! (Бросает его взрослым с небольшим отскоком от пола.)

**Подбрось мяч**. Двумя руками брось мяч вверх и поймай1

**Передача и ловля мяча**. Встать напротив мамы или папы: «Ты поймай мой яркий мяч и отдай его, не прячь!»

**Бросание мяча об пол и ловля**. «Девочки, мальчики! Поиграем в мячики? Мячик наш в прискок пошел. постучим мячом о пол!»

**Переложи мяч**. Ребенок должен принять исходное положение упор сидя сзади. Зажав мяч обеими ногами поднять его с пола и перенести слева направо. Затем сделать то же справа налево.

**Послушный мяч**. Лежа на спине, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4-6 раз «Вот какой послушный мяч! Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись! Мячик, на пол не катись!»



**Старшая и Подготовительная группы**

**Школа мяча (для детей с 5 до 7лет)**

Игры с мячом, они всегда вызывают интерес у детей, да и у взрослых! Игры с мячом воспитывают такие важные качества, как ловкость и быстроту.

Тонкие высококоординированные движения рукой, особенно кистью и еще больше пальцами, управляются высшим отделом мозга – корой больших полушарий и имеют там широчайшее представительство. Упражнения просты и разнообразны, потому не сопровождаются обширными комментариями и методическими указаниями. Многочисленное их повторение в самых разнообразных условиях (дома, на улице, на снегу и в воде) создаст хороший фон для развития ловкости, будет способствовать закреплению элементарных двигательных навыков.

**Вариант 1.**

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

**Вариант 2.**

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул. затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой.

**Примечание**. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется – увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки.

**Жонглер**. Перебрасывание и жонглирование набивного мяча (до 2-х кг) из руки в руку, из-за спины, через плечо.

**Лови мяч**. Броски и ловля баскетбольного мяча, подбрасывание вверх дополнительными двигательными действиями: поворотами, приседаниями, прыжками, рывками в сторону.

**Малый мяч**. Подбрасывание и ловля малого мяча с дополнительными движениями: приседанием, хлопками, поворотами, другими ручными двигательными действиями.

**Крутящийся мяч**. Вращение мяча вокруг разных частей тела с продвижением вперед и назад, в беге, в прыжках.

**Ловля с перекатами**. Броски и ловля отскочившего мяча с перекатом на спину из различных исходных положений.

Комплекс для Старших и Подготовительных групп:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10108237884693250945&text=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=wizard&parent-reqid=1586259515284125-467482630747301397800326-production-app-host-vla-web-yp-124&redircnt=1586863438.1>

Для 2младшей:

<https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyyJII&feature=youtu.be&list=PLIdM5W7cLpWEBZpE6rAQ6oHez9zIsXynj>