

**Игры и
упражнения с
мячом на
прогулке для
детей 3-5 лет**

**Тема: "Не забудь с собою
мяч"**

Цель: Формирование интереса к прогулкам у детей.

Задачи:

- **Развивать потребность к двигательной активности через упражнения с мячом.**
- **Упражнять детей действовать с мячом (бросать, ловить, катать)**
- **Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.**
- **Приобщать детей к здоровому образу жизни.**

Порой, сходить на прогулку с ребёнком означает просто посидеть на скамейке, краем глаза приглядывая за детьми, которые крутятся рядом. Между тем, прогулка - это прекрасный повод для 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.

Существует множество видов игр и упражнений, которые учат ребёнка владеть мячом, бросать его из разных положений и ловить разными способами. Почти все упражнения можно приспособить для детей разного возраста. Усложнять упражнения необходимо от степени физического развития и подготовленности детей. Идеальное место для

1. «Тебе - мне»

Из разных положений (сидя, стоя) катать мяч друг другу разными способами (двумя руками, поочередно правой и левой рукой)



2. «Карусель»

Из положения стоя или сидя спиной друг к другу передавать мяч из рук в руки.



3. «Не урони мяч»

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



4. «Хлоп-скок»

Игроки встают напротив друг друга на расстоянии от 3 метров. Бросают мяч от груди двумя руками с ударом об пол.



5. «Арка»

Первый участник с мячом стоит спиной ко второму, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, прокатывает мяч назад между ног. Второй участник ловит мяч, затем оба переворачиваются и повторяют упражнение.



6. «Жонглёр»

Подбрасывание мяча вверх из положения стоя и ловля его двумя руками. Учиться ловить мяч мягко, стараясь не прижимать к груди. Можно посоревноваться «Кто выше».



7. «Попади в круг»

На земле чертится круг (можно использовать обруч), в который игрок старается попасть мячом одной рукой от плеча. Задача партнёра – поймать мяч.



8. «Мюнхгаузен»

Прыжки с мячом. Мяч зажат между коленями, руки на поясе.



9. «Удар с разбега»

Ребёнок разбегаётся и ударяет внешней стороной стопы по мячу. Стараясь, чтобы мяч улетел как можно дальше.



**Веселых прогулок!)
Спасибо за
внимание!)**