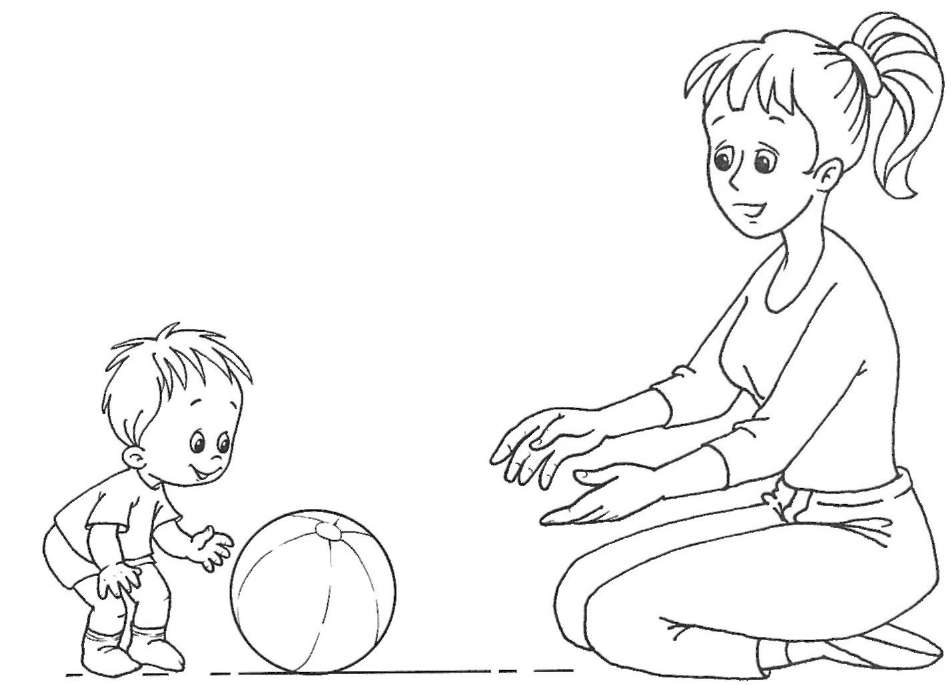
**Комплексы игр и игровых** **упражнений с мячом,обручем,скакалкой. **

**Комплекс№1 (для детей младшей группы)**

Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: развивать ловкость, меткость, координации движений в мелких и крупных мышечных группах.

**• «Бросалки»** - подбросить и ловить мяч двумя руками •

**«Отбивалки»** - отбить мяч об пол двумя руками и поймать его

**• «Бросок-отскок»** - подбросить мяч вверх и ловить его после отскока об пол

**• Подвижная игра «Догони мяч»** -дети перебрасывают мяч через натянутый шнур на высоте1,5м. на рас. =50-60 см от них, стараясь не коснуться мячом шнура. затем бегут за мячом.

**Вариант усложнений:** дети догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола.

**Комплекс№2 (для детей младшей группы)**

Оборудование: мячи диаметром 20 см. Цель: развивать ловкость, меткость, быстроту реакции и внимания, укреплять мышцы груди и плечевого пояса.

**• «Бим-бом»** - отбивать мяч от груди двумя руками о стену (рас. =50 см-1м).

• **«Волна» -** снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол.

• **«Задом-наперёд»** - прислонившись спиной к стене, дети, поднимая руки вверх над головой стараются отбить мяч о стену, чтобы мяч отскочил от стены как можно дальше, потом дети бегут за мечом и возвращаются на место.

**• Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч»** - со словами текста ««Мой весёлый, звонкий мяч, ты куда пустился в скач,» -дети, свободно располагаясь по залу выполняют прыжки с мячом в руках. С окончанием текста «…не угнаться за тобой» - дети подбегают к обозначенной линии на краю площадки и прокатывают мяч до стены. Как только мяч касается стены дети берут мяч и игра повторяется.

**Вариант усложнений:** с произношением текста дети отбивают мяч об пол, с окончанием текста, дети разбегаются по залу с мячом в руках.

**Комплекс №3 (для детей младшей группы) **

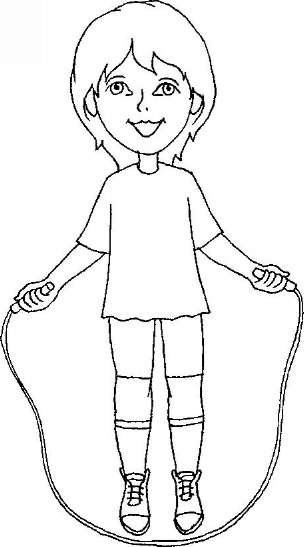
Оборудование: обручи диаметром 50см. Цель: развивать мелкие мышцы кисти рук, координации движений в мелких и крупных мышечных группах. Содействовать развитию быстроты и ловкости.

• **«Пропеллер» -** обруч вертикально на полу, захват одной рукой. С помощью вращательного движения кисти руки привести обруч в круговое движение вокруг своей оси, успеть поймать обруч, не давая ему упасть.

• **«Загляни в окошко»** - обруч в том же положении; придерживать его двумя руками с верху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево, пытаться продвигаться вперёд.

**• «Полёт в космос» -** обруч лежит на полу. Встать в середину обруча. Присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. Не меняя положение захвата, поднимать обруч выше и выше до уровня поднятых рук над головой.

**• Подвижная игра «Скорее в обруч».** На полу произвольно расположены обручи. Около каждого стоят по двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг своего обруча. По сигналу «В обруч!» впрыгивают в обруч и поднимают его вверх. Вариант усложнений: Под ритмичную музыку дети выполняют различные беговые задания, по остановки её, впрыгивают в обруч и поднимают его вверх.

**Комплекс №4 (для детей младшей группы) **

Оборудование скакалки. Цель: развивать координации движений, чувства равновесия, развивать крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать, смелость и умение сохранять безопасность.

**• «Вертушка» -** вращение скакалки, сложенной вдвое вперёд-назад

**• «Перешагни»** - дети удерживают скакалку, сложенную вдвое и стараются, не выпускав её из рук перешагнуть вперёд и обратно.

• **«Змейка»** - дети кладут скакалку на пол, и стараются пройти по ней, сохраняя равновесие

• **Подвижная игра «Летающие бабочки»** - по сигналу «Утро!» -дети бегают с вращением скакалки сложенной вдвое, стараясь не задевать друг друга. По сигналу «Вечер!» - дети перестают вращать скакалкой, замирают.

**Вариант усложнений:** дети должны придумать любую фигуру со скакалкой.