«Мой **веселый мяч**»

Цель: Развитие двигательных способностей *(функция равновесия, координация движений)*. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и укрепление здоровья детей.

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне друг за другом, в ходьбе с высоким подниманием колена, приставным шагом, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту, выдержку, внимание. Развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других, выслушивать задания. Вызвать у детей эмоциональный отклик на спортивные упражнения.

Ходьба с выполнением задания.

Чтобы нам быстрей добраться,

Надо очень постараться

*(ходьба на носочках , руки подняты вверх)*.

Поднимайте выше ноги,

Коль идете по дороге

 *(ходьба с высоким подниманием колен,.)*

Пусть не сразу все дается,

Поработать нам придется!

Легкий бег.

Ручейков **весенних пенье**

Улучшает настроенье!

Дыхательное упражнение.

*«Ветер дует»*.

 И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс – вдох. 1-4 – согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук *«у-у-у»*, принять и. п.

«Догадайся кто такой?

Если бьешь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

*(Дети берут мячи и встают на коврики)*

Наши **веселые** мячи помогут нам укрепить наши ножки, ручки и спинку.

1) И. п. основная стойка, мяч внизу

*«Мячик вверх мы поднимаем*

*И тихонько опускаем»*

1-руки с мячом вверх, 2-вниз *(3р.)*

2) И. п. ноги широкой дорожкой, руки с мячом перед грудью

*«Спрячем мяч»*

1-поворот в сторону, 2- и. п. *(4р.)*

3) И. п. стоя, руки с мячом вверху, ноги на ширине плеч

*«Поклон солнышку»*

1-наклон вперёд, 2-и. п. *(3 р.)*

4) И. п. основная стойка, руки на поясе мяч на полу, катать ногой поочередно.

«Стали мячик мы катать,

Стали правильно дышать»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатились. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.
Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.
Наши яркие мячи, разноцветные мячи.
В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию.
Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки.
Правила: действовать согласно тексту стихотворения.
Дозировка: 2 - 3 раза.

Передай мяч

В этой игре необходимо участие 2-3-х детей и хотя бы одного взрослого. Все встают в круг. Взрослый поворачивается к соседу и передает ему мяч, тот – своему соседу и т.д. Так мяч движется по кругу. Можно усложнить игру – передавать сразу два мячика так, чтобы один никак не мог "догнать" другой.