

Упражнения с мячом для детей 4 - 5 лет на развитие ловкости и координации движений

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, булавы и др.)
2. Катание «Змейкой» между предметами
3. Прокатывание мяча в «Воротики» шириной 50 – 60 см
4. Прокатывание мяча в «Воротики» шириной 50 – 60 см с попаданием в предметы
5. Прокатывание мяча в парах
6. Прокатывание мяча в парах с поворотом спиной вперед
7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 150 см)
8. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
9. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками
10. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд
11. Метание на дальность правой и левой рукой (3,5 – 6,5 м)
12. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м
13. Метание правой и левой рукой в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м, с расстояния 1,5 – 2, 0 м)
14. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли
15. Бросание мяча друг другу и ловля двумя руками
16. Отбивание мяча о стенку и ловля его двумя руками
17. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и от земли поймать

