

## Упражнения с мячом для детей 5 - 6 лет на развитие ловкости и координации движений

1. Бросание мяча вверх, о землю двумя руками
2. Бросание и ловля мяча вверх и вниз правой и левой рукой
3. Бросание мяча вверх и вниз и ловля его с хлопками
4. Бросание мяча вверх и вниз и ловля его с касанием разных частей тела (плечи, колени)
5. Бросание мяча вверх и вниз и ловля его с выполнением упражнений: «Моторчик», «Кулачки», «Большие пальчики»
6. Бросить мяч вверх и поймать после двух, трех хлопков в ладоши
7. Прокатывание мяча в парах с поворотом спиной вперед
8. Катание мяча с попаданием в предметы (кегли, булавы) с расстояния 3-4 м
9. Катание «Змейкой» между предметами правой и левой ногой



10. Прокатывание мяча вокруг своего туловища в правую и левую сторону
11. Перебрасывание мяча из одной руки в другую
12. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений различными способами:
  - снизу
  - из – за головы
  - от груди
  - с отскоком от земли

13. Бросание мяча друг другу и ловля в движении
14. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед; стоя на месте
15. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли
16. Подбросить мяч вверх сначала невысоко и поймать его. Второй раз бросить выше, в третий раз еще выше
17. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и потом поймать
18. Ударить мячом о стену, хлопнуть руками по коленям и поймать мяч
19. Поднять руки с мячом повыше головы, выпустить его и поймать на лету
20. Бросить мяч о землю так, чтобы он ударился о стенку, и поймать его от стены
21. Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м, расстояние 3 – 4 м)

