

Задачи:

Закреплять умение выполнять упражнения с мячом:

- бросать мяч двумя руками друг другу в парах снизу
- катать мяч друг другу в парах из разных и.п.

1. ОРУ К с мячом:

1. И.П.- узкая стойка, мяч внизу

1-руки вперёд

2-и.п.

2. И.П.-стойка ноги врозь, мяч внизу

1-руки вправо

2-и.п.

3-4-то же влево

3. И.П.- узкая стойка, руки на поясе, мяч на полу.

Катать мяч вперёд-назад правой и левой ногой

4. И.П.- узкая стойка, мяч в руках.

Прыжки на двух ногах с мячом в руках в чередовании с ходьбой на месте

2. ОВД: фронтально

- катание мяча друг другу в парах из разных исходных положений
- броски мяча двумя руками снизу в парах

3. Подвижная игра «Догони мяч»

Вся семья стоит в шеренге, по команде взрослого поднимают мяч и бросают его вдаль. По команде **«Раз, два, три, за мячом скорей беги!»**, все бегут за мячом и возвращаются назад в исходное положение (**выполняются разные движения – беги, ползи, прыгай по команде взрослого**)

3. Мало Подвижная Игра «Солнечный зайчик»

Вся семья стоит в кругу, взрослый начинает говорить слова и передавать мяч по кругу.

На моей ладошке

Зайчик из окошка

В салки стал со мной играть,

Не могу его догнать.

Игра продолжается пока мяч не вернётся в руки тому, кто начинал игру.

Правила: мяч не ронять.