**Методические рекомендации для воспитателей и родителей**

**В рамках НЕДЕЛИ ПРОДВИЖЕНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**с 09.01.2023 по 15.01.2023 год**

**Подготовила: Токарева Л.Е., инструктор по физической культуре**

**Комплекс упражнений с мячом-попрыгун**

**«Здоровье в порядке – спасибо физ. зарядке!»**

**для детей дошкольного возраста (5-7 лет).**

Цель: развивать двигательную активность детей через упражнения

 с мячом – попрыгун

Задачи: развитие двигательных качеств, координацию движений, глазомер, меткость, чувство ответственности.

Оборудование: мяч – попрыгун (по количеству детей)

Разминка: ходьба, мяч впереди; ходьба с высоким подниманием колен, мяч впереди; бег с мячом в руках, по хлопку сесть на мяч с правильной посадкой.

 1)Упражнение

 И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

 1 – поднять мяч вверх, посмотреть

 2 – и.п. (6-8 раз)

2)Упражнение

 И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках впереди.

 1 – поворот туловища вправо

 2 – и.п

 3 – поворот туловища влево

 4 – и.п (6-8 раз)

3)Упражнение

 И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в руках внизу.

 1 – присесть, мяч вынести вперед

 2 – и.п. (6-8 раз)

4)Упражнение

 И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках.

 Броски мяча вверх и ловля двумя руками (8-10 раз)

5)Упражнение

 И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках.

 Броски мяча двумя руками о пол и ловля (8-10 раз)

6)Упражнение

 И.п. – лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вдоль туловища.

 1 – поднять ноги

 2 – и.п. (6-8 раз)

7)Упражнение

 И.п. – сед на полу, ноги врозь широко, спина прямая, руки на мяче

 впереди.

 1 – наклон вперед, прокатываем руками мяч вперед, колени прямые

 2 – и.п. (6-8 раз)

8)Упражнение

 И.п. - лежа животом на мяче, ноги разведены в сторону, руки в упоре

 на полу.

 Прокатывание на мяче вперед-назад (6-8 раз)

 9)Упражнение

 И.п. – сидя на мяче

 Прыжки на мяче на месте (8-10 раз)

 10)Упражнение

 И.п. – основная стойка, мяч на полу, руки на мяче.

 Прокатывание мяча двумя руками по полу (20-30 сек)

11)Упражнение

 И.п. – сидя на мяче.

 Прыжки на мяче в движении по кругу (8-10 раз)

12)Упражнение на восстановление дыхания

 И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.

 1 – поднять правую руку, глубокий вдох;

 2 – опустить руку, глубокий выдох;

 3 - поднять левую руку, глубокий вдох;

 4 – опустить руку, глубокий выдох (6 раз)