

## Комплект упражнений с мячом



@Psy\_childhood

### Основные виды захвата мяча

1) - «Чашечка» - рука ладонью вверх расположена в виде чашки (пальцы руки слегка согнуты).



2) - «Стакан» - рука располагается, как будто держит стакан с водой (большой палец с одной стороны, сложенные вместе 4 оставшихся – с другой).

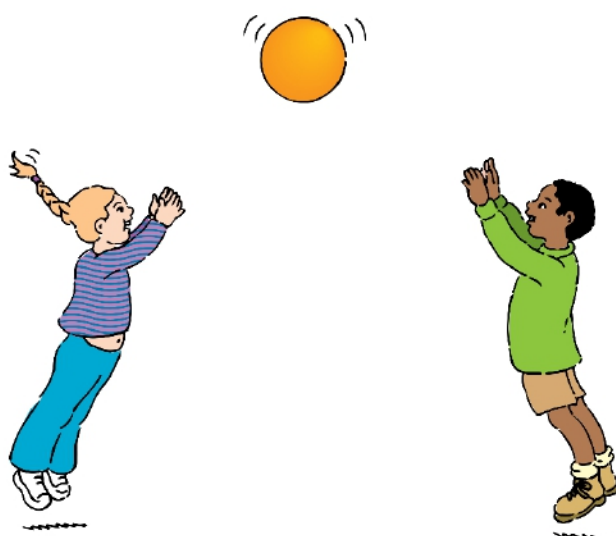


3) - «Крабик» - захват ладонью вниз (мяч обхвачен рукой сверху).



@Psy\_childhood

Упражнения на развитие  
координации «Рука-глаз» и  
тренировки внимательности.



@Psy\_childhood

**Броски вниз** разными захватами, разными руками по одной и двумя одновременно, с хлопком и без.

Например: бросаем мячик правой рукой в захвате «стакан» - ловим левой в захвате «крабик».



@Psy\_childhood

**Игры у стены:** ребенок кидает мяч о стену и ловит его из разных позиций (стоя лицом, боком).



@Psy\_childhood

**Броски «в форме буквы П».**  
Удары мяча и движения рук напоминают букву П: отбиваем мяч о пол левой рукой, перекладываем мяч в правую руку в горизонтальной плоскости и отбиваем мяч о пол правой рукой. Аналогично можно бросать мяч по треугольной траектории или по форме ромба (2 треугольника).



@Psy\_childhood

**Упражнения на формирование пространственного восприятия:**

Отбивая мяч о пол, называем:

- предметы вокруг себя – выше, ниже, слева, справа (ориентировка себя в окружающем пространстве),
- части своего тела, например, выше или ниже пояса (ориентировка в схеме собственного тела),
- выше/ниже/справа/слева какого-то предмета в комнате (ориентировка предмета в окружающем пространстве).



@Psy\_childhood

**Упражнения на развитие фонематического слуха**



@Psy\_childhood

### Чеканка мяча под разные ритмы.



@Psy\_childhood

**Перебрасывание мяча** между двумя детьми или взрослым и ребенком. Один участник называет слово и кидает мяч, а второй возвращает мяч и называет букву на которую начинается или заканчивается слово.



@Psy\_childhood

### «Поймай букву»

Взрослый проговаривает слова, ребенок ударяет мячиком о пол тогда, когда слышит слово с заданной буквой.



@Psy\_childhood

### «Охотник за словами»

Взрослый читает список слов, ребенок – ударяет мячом о пол только в том случае, если услышал нужное слово.

Например: поймай только твёрдые/летающие – предметы; только диких/домашних – животных; только профессии; только достопримечательности; только сказочных героев.



@Psy\_childhood

**Упражнения на развитие межполушарных связей.**



@Psy\_childhood

**Различные броски мячей в разных захватах разными руками.**

Например:

- одновременно подбрасываем два мяча вверх/ одновременно кидаем вниз,
  - левая рука кидает вверх, правая вниз,
  - перебрасываем мячики друг другу в паре в соответствующие руки или противоположные,
  - перебрасывание мячей в паре с названием: антонимов, синонимов, цветов, цифр (увеличение на 2,3,4), алфавита (также можно через 1,2,3 буквы), времен года, дней недели.
- Тема зависит от уровня развития слабых мест ребенка.



@Psy\_childhood

**Набор упражнений для развития координации, гибкости, ловкости и внимательности**



@Psy\_childhood

**«Наклоны с мячом»**

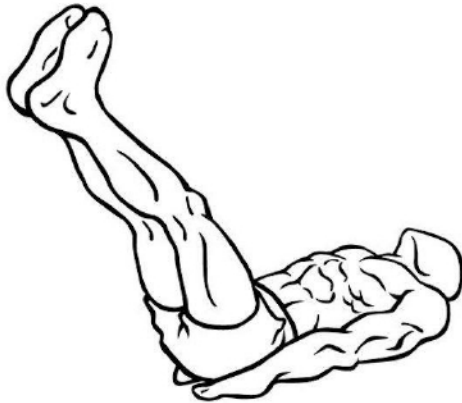
Сесть на пол, вытянуть ноги, в руки взять мяч и положить его на бедро вплотную к животу. Не сгибая ноги, прокатить мяч двумя руками до ступней и обратно. Во время наклона делать выдох, в исходном положении — вдох.



@Psy\_childhood

### «Подъём ног и спуск мяча»

Сесть на пол, вытянуть ноги и положить мяч на голеностопные суставы. Опереться руками о пол сзади и поднять прямые ноги так, чтобы мяч прокатился по ним до живота.



@Psy\_childhood

### «Мяч вокруг тела»

Сесть на пол, рядом положить мяч. Не наклоняя туловища и не сгибая ноги, обвести руками вокруг себя мяч, вначале по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Обводя мяч за спиной, нужно делать вдох, а выдох, когда мяч находится впереди.



@Psy\_childhood

### «На полу между ладоней»

Лечь на живот и поднять прямые руки вверх на ширину плеч, опереть ладони на пол, а между ними положить мяч.

Оторвав руки от пола, сделать хлопок ладонями над мячом, после чего вернуться в исходное положение.

В дальнейшем можно увеличивать количество хлопков, а также размер мяча. Во время хлопка руками делать вдох, в исходном положении — выдох.



@Psy\_childhood

### «Мяч в ногах между ступней»

Сесть на пол, между ступнями зажать мяч и опереться руками сзади о пол. Сгибая и разгибая ноги и переставляя руки, продвигаться вперед до заранее отмеченной черты, затем, продвигаясь спиной вперед, вернуться в исходное положение.



@Psy\_childhood

### «Переброс мячика над головой»

Встать лицом к стене, подбросить мячик над собой и чуть-чуть за голову. Во время его полёта развернуться на 180 градусов и поймать мячик. Упражнение можно усложнить сделав в процессе разворота хлопок.



@Psy\_childhood

### «Удар мяча о пол»

Взять в руки мяч и бросить его так, чтобы он ударился об пол около ног. После отскока поймать мяч двумя руками. Изменяя силу удара мяча об пол, поймать мяч на уровне пояса, затем на уровне груди и выше головы.



@Psy\_childhood

### «Мяч между колен»

Зажать мяч между коленями и проделать с ним прыжки вверх на месте, затем прыжки с продвижением вперед, влево, вправо и назад.



@Psy\_childhood

### «Мячик, прижатый головой к груди»

Кладём мячик на грудь и прижимаем его головой таким образом, чтобы он был зафиксирован. Медленно поворачиваем голову сначала вправо, затем влево – стараясь, чтобы мячик при этом не упал.

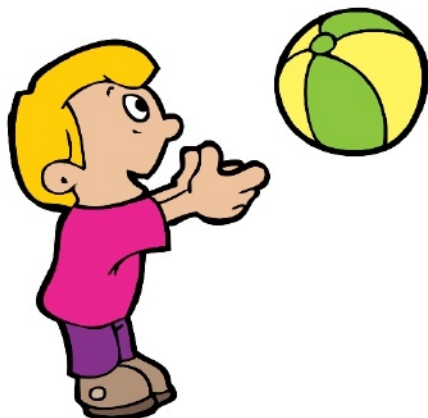


@Psy\_childhood

### «Мячик над головой»

Подбросить мячик над собой левой рукой, во время его полёта – сделать хлопок и поймать его правой.

Упражнение можно усложнить, делая больше хлопков во время полёта мяча.



@Psy\_childhood

### «Проброс мячика между ног с ударом о пол»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч. Завести правую руку за спину, и пробросить мячик между ног вперёд с ударом об пол и поймать его уже перед собой левой рукой. После проделать то же действие, но в обратном направлении. Для усложнения можно менять руки.



@Psy\_childhood

### «Переложи мячик из одной корзины в другую»

Необходимо поставить недалеко друг от друга две корзины и в одну из них положить несколько мячиков. Задача переложить мячики из одной корзины в другую при помощи ног, без участия рук.



@Psy\_childhood

### Упражнение «Перекидывание мяча»

Один ребенок или взрослый кидает ребенку мячик и называет слово, а тот в ответ кидает мячик обратно и говорит, какая буква написана на первом (втором, третьем и т.д.) месте. Можно просто называть слово и цифру - МОЛОКО 2. Это значит, надо назвать букву, которая написана на втором месте. Таким образом, можно отработать все словарные слова или слова из письменных работ, слова, которые надо научиться читать, писать, произносить)



@Psy\_childhood