

# ***ПОИТАЙ СО МНОЙ***

Упражнения и игры с мячом совершенствуют навыки основных движений детей, развивают крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Они способствуют развитию точности, координации движений, улучшению двигательной реакции детей, воспитывают выдержку, уверенность и решительность.

## ***«Лови – бросай»***

Дети стоят по кругу, взрослый - в центре. Он бросает мяч ребенку, ребенок ловит и бросает обратно взрослому. Взрослый говорит: «Лови, бросай, упасть не давай». Расстояние между взрослым и детьми постепенно увеличивается от 1м до 3м.

## ***«Кто дальше?»***

Перед стеной проводится несколько параллельных линий на расстоянии 30см одна от другой. Играющие встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Кто не сумел сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает мяч. Постепенно отступая от стены с одной линии на другую, дети бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше от стены и затратит меньшее количество попыток.

## ***«Играй, играй – мяч не теряй – упасть не давай»***

С этими словами дети подбрасывают мяч вверх двумя (одной) руками, останавливаются, быстро поднимают мяч над головой. Взрослый отмечает тех, кто ни разу не уронил мяч.

## ***«Попади в воротца»***

Встать парой (ми) на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между парой посередине установлены воротца из кубиков, кеглей или других предметов. Пара катает мяч друг другу через эти ворота.