

Картотека упражнений с нейромячиками и мешочками



1. Бросаем мяч об пол перед собой одной рукой, ловим той же рукой. В качестве усложнения второй рукой показываем бедро, бок, плечо, ухо. Повторяем упражнение, показываем ухо, плечо, бок, бедро.

2. Бросаем одной рукой, ловим другой. Используем разные виды захвата (ковш,

обезьянка). В качестве усложнения можно выполнять на балансирах.

3. Бросаем мяч об пол перед собой одной рукой, ловим двумя руками. В качестве усложнения добавляем хлопок, хлопок за спиной, по бокам, по коленкам и т.д. Можно выполнять на балансирах.

4. В каждой руке мяч. Бросаем мячи об пол одновременно двумя руками, ловим. Используем разные виды захвата (ковш, обезьянка).

5. В каждой руке мяч. Бросаем один мяч об пол правой рукой, второй мяч из левой руки перекладываем в правую, ловим первый мяч левой рукой. Повторяем упражнение. Можно выполнять на балансирах.

6. В каждой руке мяч. Бросаем мячи об пол двумя руками накрест, ловим обычно.

7. Работа в парах. Бросаем мяч об пол правой рукой, ловим мяч партнёра левой рукой. Перекладываем мяч из левой руки в правую, повторяем упражнение. Важно синхронизироваться с партнёром. Можно выполнять упражнение коллективно.

8. Работа в парах. Бросаем мяч об пол правой рукой, ловим мяч партнёра левой рукой. Перекладываем мяч из левой руки в правую за спиной, повторяем упражнение. Важно синхронизироваться с партнёром.

9. Подбрасываем мешочек одной рукой, ловим той же рукой. Подбрасываем одной рукой, ловим другой. Следим за мешочком глазами. В качестве усложнения можно изменять высоту броска; использовать захват «ковш» или «обезьянка»; добавлять хлопки.

10. Подбрасываем мешочек одной рукой, ловим двумя. Следим за мешочком глазами. В качестве усложнения можно изменять высоту броска; использовать захват «ковш» или «обезьянка»; добавлять хлопki. Можно выполнять на баланси́ре.

11. В каждой руке мешочек. Подбрасываем один мешочек правой рукой, второй из левой руки перекладываем в правую, ловим первый мешочек левой рукой. Повторяем упражнение.

12. В каждой руке мешочек. Подбрасываем сразу два мешочка таким образом, чтобы один подлетал выше, чем другой.

13. Подбрасываем мешочек вверх и ловим. Следим за мешочком глазами. Броски считаем до 10. Первый бросок считаем вслух, второй бросок считаем про себя, и так далее. В качестве усложнения используем обратный счёт от 10. Можно выполнять на баланси́ре.

14. На счёт «раз» - кладем мешочек правой рукой на левое плечо, на счёт «два» - опускаем руку вниз. На счёт «три» - снимаем мешочек с плеча левой рукой, на счёт «четыре» - опускаем руку вниз. Повторяем упражнение с левой руки. Можно выполнять на баланси́ре.

15. Работа в парах. У каждого игрока в правой руке мешочек. Перекладываем мешочек из правой руки в левую, далее передаём партнёру в правую руку. В качестве усложнения перекладываем мешочек у себя за спиной. Важно синхронизироваться с партнёром. После усвоения программы меняем направление движения.

16. В руке мяч, на голове - мешочек. На счёт «раз» - кладем мяч на голову сверху мешочка, на счёт «два» - выпрямляем обе руки в стороны. На счёт «три» - снимаем мяч с головы другой рукой, на счёт «четыре» - выпрямляем обе руки в стороны.



Подготовили: педагог-психолог О.А.Ходыкина, учитель-логопед С.А.Рычина