

ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ, 2024 год  
«Инновационные идеи в рамках освоения/реализации ФОР ДО»  
Педагогическая идея: «Кинезиологический комплекс упражнений с мячом,  
как эффективное средство двигательного развития детей  
дошкольного возраста»

# Комплекс кинезиологических упражнений с мячом. Картотека.

Исполнитель: Келлер Елизавета Андреевна,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 26», г. Верхняя Пышма

# 1 комплекс

1. Мяч крутим пальцами на уровне груди, от себя, на себя.
2. Мяч вокруг себя, по сигналу, в другую сторону.
3. Мяч крутим вокруг себя на уровне колен, со сменой направления.
4. Высокое поднимание колен, мяч под одним коленом, под другим.
5. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, ловим двумя.

## 2 комплекс

6. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, ловим правой (левой) рукой.
7. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, ловим левой (правой) рукой.
8. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, добавляем хлопок под мячом, ловим правой (левой) рукой.
9. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, добавляем хлопок над мячом, ловим правой (левой) рукой.
10. Ударяем мяч в пол правой (левой) рукой, добавляем хлопок за спиной, ловим правой (левой) рукой.

## 3 комплекс

11. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, ловим двумя руками.
12. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, ловим правой (левой) рукой.
13. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, ловим левой (правой) рукой.
14. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, добавляем хлопок, ловим правой (левой) рукой.
15. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, добавляем хлопок за спиной, ловим правой (левой) рукой.

## 4 комплекс

16. Подбрасываем мяч вверх правой (левой) рукой, садимся на корточки и достаём пол вместе с мячом, ловим правой (левой) рукой после отскока.
17. Подбрасываем мяч, пока мяч в полете отбегаем назад, глазами не теряем мяч из виду, садимся вместе с мячом задевая пол, и резко встаем и ловим мяч после одного отскока.
18. Обегаем фишку по часовой стрелке, крутим мяч против часовой.
19. Обегаем фишку по часовой стрелке, подбрасываем 4 раза и ловим одной рукой, за одно обегание.
20. Подкинуть мяч вверх правой (левой) рукой, обежать его лицом вперед, поймать правой (левой) рукой, после одного отскока.

# 5 комплекс

## С КООРДИНАЦИОННЫМ КОЛЬЦОМ

21. Стоя в кольце, ударяем правой (левой) рукой мяч в пол, в момент полета ноги врозь, выпрыгиваем из кольца, ноги вместе-запрыгиваем в кольцо, ловим правой (левой) после отскока.
22. Стоя в кольце, ударяем правой (левой) рукой мяч в пол, выпрыгиваем из кольца, ноги врозь – обратно в кольцо на правую (левую) ногу, ловим правой (левой) рукой после отскока.
23. И.П. стоя ноги вместе, кольцо перед собой. Подбросить мяч, пока мяч в полете забежать и выбежать из кольца, поймать двумя руками или одной, не дать мячу упасть.
24. Кольцо в левой руке, мяч в правой, мяч ударить в пол и после отскока пропустить мяч внутри кольца, успеть переложить кольцо в правую руку и поймать мяч левой рукой.
25. Кольцо в левой руке мяч ударить в пол, после отскока, кольцом провести туда и обратно, так чтобы полет мяча оказался внутри кольца. Мяч поймать правой рукой.

# 6 комплекс

## С ДВУМЯ МЯЧАМИ

26. Два мяча. Ударить два мяча в пол одновременно и поймать.

27. Два мяча. Ударить два мяча в пол одновременно, хлопнуть в ладоши впереди (за спиной) и поймать.

28. Два мяча. Ударить два мяча в пол поочередно и поймать.

29. Подбросить два мяча вверх поочерёдно и поймать.

30. Подбросить два мяча вверх одновременно и поймать.

# 7 комплекс

## С ДВУМЯ МЯЧАМИ

31. Подбросить два мяча вверх, хлопнуть в ладоши, одновременно и поймать.
32. Подбросить мяч вверх правой рукой, пока мяч в полете, переложить мяч из левой руки в правую, поймать мяч без отскока левой рукой.
33. Ударить мяч в пол правой рукой, пока мяч в полете, переложить мяч за спиной из левой руки в правую, поймать мяч после отскока левой рукой.
34. Подбросить два мяча одновременно. Сначала поймать правый, потом после отскока левый.
35. Одновременно правой рукой мяч подбрасываем вверх, левой рукой бьем мяч в пол, ловим одновременно.

# 8 комплекс

## С ДВУМЯ МЯЧАМИ

36. По очереди, правой рукой мяч подбрасываем вверх, левой рукой бьем мяч в пол. Ловим сначала левой затем после отскока правой.
37. Одновременно подбрасываем два мяча вверх, скрещиваем руки и ловим мячи.
38. Одновременно, с крестно ударяем мячи в пол и ловим разными руками.
39. Одновременно, с крестно подбрасываем мячи вверх и ловим разными руками.
40. Подбрасываем правой рукой мяч вверх оббегаем его по часовой стрелке, перекладываем мяч с левой руки в правую и ловим после отскока левой рукой.

# 9 комплекс

## С ДВУМЯ МЯЧАМИ И КОЛЬЦОМ

41. Ноги вместе. Два мяча одновременно ударяем в пол, пока мяч в полете ноги врозь ноги вместе и поймать одновременно после одного отскока.

42. Ноги вместе стоим перед кольцом, подбрасываем мячи вверх. Пока мячи в полете, ногами забегаем и выбегаем из кольца, ловим мячи, не даем им упасть.

## С ВОЗДУШНЫМ ШАРИКОМ

43. Подбрасываем воздушный шарик вверх, мячик крутим вокруг себя очень быстро. Не даем шарiku упасть.

44. Подбрасываем воздушный шарик вверх, мячик ударяем в пол и ловим мячик двумя руками. Не даем шарiku упасть. Нельзя касаться шарика пока в руках мячик.

## С ФИШКАМИ

45. На полу на расстоянии 1 м лежат 2 фишки разных цветов. Ребенок стоит между ними, ребенок подбрасывает мяч одной рукой, пока мяч в полете инструктор называет цвет фишки, ребенок перемещается приставными шагами, фишка между ступней, ребенок касается фишки и бежит ловить мяч после одного отскока. Мяч можно подкидывать повыше.