

Картотека

Игр и упражнений с кинезиологическими мешочками



1

Подготовила: Рябинина Оксана Вячеславовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДСОВ № 101»

Упражнения в переключении мешочка

Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - руки в стороны - вдох; 3-4 - руки вниз перед собой (или за спину), мешочек переложить в левую руку - выдох. То же, мешочек в левой руке.

2 Стойка: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. На счет 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, не сгибая коленей; переложить мешочек в левую руку за правой пяткой; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (и.п.). То же, но наклон к левой ноге.

3 Основная стойка, мешочек в правой руке. На счет 1 - руки в стороны; 2 - правую согнутую ногу поднять, спина прямая; 3 - руки в стороны, ногу опустить; 4 - и.п. То же, но согнуть и поднять левую ногу.

4 Положение сидя, ноги врозь, мешочек в правой руке у бедра. На счет 1 - руки в стороны - вдох; 2-3 - наклон к левой ноге, переложить мешочек в левую руку - выдох; 4 - и.п. То же, но наклон к правой ноге.

5 Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, переложить через них мешочек в левую руку; 3-4 - и.п. То же, но мешочек в левой руке.

Упражнения в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловле

(жонглирование одним предметом)

1 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - подбросить мешочек перед собой, поймать его двумя руками; 3-4 - то же. То же, но мешочек в левой руке.

2 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбросить перед собой мешочек, сделать хлопок, поймать мешочек двумя руками, выдержать паузу. То же, но сделать два хлопка. То же, мешочек в левой руке.

3.Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбросить мешочек правой рукой, поймать его левой, переложить в правую, выдержать паузу. То же, мешочек в левой руке. То же без паузы, в виде серии бросков.

4 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-4 - подбрасывать мешочек и ловить правой рукой; то же левой рукой.

5 Стойка: ноги врозь, мешочек в правой руке. На счет 1-2 - подбросить мешочек правой рукой, поймать левой; 3-4 - наоборот.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвуют обе руки)

1 Стойка: ноги врозь, в обеих руках по мешочку. Попеременные броски каждой рукой мешочка вертикально вверх. То же одновременно двумя руками.

2 В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вертикально вверх, за время его полета переложить мешочек из левой руки в свободную правую и освободившейся рукой поймать падающий мешочек, выдержать паузу. То же без паузы, сериями (левой рукой ловить, а правой одновременно бросать - «Каскад»; то же, начиная с левой руки).

3 В обеих руках по мешочку. Бросок мешочка правой рукой вверх по дуге слегка влево, затем после короткой паузы бросок левой рукой мешочка вверх по дуге вправо под первый мешочек, который еще в воздухе (перекрест траекторий), первый мешочек ловит левая рука, а второй - правая, сделать паузу. То же, но бросок начинать левой рукой. То же, но без остановок, непрерывно.

Упражнения в жонглировании двумя предметами (участвует одна рука)

1 Стойка: ноги врозь, в правой руке два мешочка. Бросок вверх по неширокой дуге наружу сначала первого мешочка с таким расчетом, чтобы успеть переместить кисть навстречу падающему первому мешочку, мягко поймать его и, отведя руку в исходное положение, продолжать броски.

2 То же, но бросать мешочки в обратном направлении - по траектории вверх-внутри. То же левой рукой.

3. В правой руке два мешочка. Быстро перемещая руку вправо и влево, бросать мешочки поочередно вертикально вверх, ловить их и снова бросать вверх. Высота подбрасывания мешочков должна быть одинаковой. То же левой рукой.

Комплекс упражнений

Каждое упражнение повторяется до 10 раз.

Взрослый кидает ребенку мешочек, ребенок ловит мешочек одной рукой (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).

Взрослый кидает мешочек, ребенок ловит мешочек двумя руками (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).

У ребенка в руках мешочек, у взрослого в руках мешочек - мешочки кидать друг другу и ловить одновременно (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).

Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх двумя руками, ловит его двумя руками (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).

Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх одной рукой (правой / левой), ловит одной рукой (при этом можно проговаривать прямой и обратный счет до 10).

Ребенок держит мешочек перед собой, подбрасывает вверх двумя руками, пока мешочек летит обратно, ребенок должен хлопнуть в ладоши (1 раз, с усложнением 2 / 3 раза), поймать мешочек двумя руками.

Ребенок держит мешочек, подбрасывает вверх одной рукой – правой, ловит левой.

Ребенок держит мешочек, подбрасывает вверх одной рукой – левой, ловит правой.

Ребенок держит мешочки в двух руках, подбрасывает вверх двумя руками, ловит двумя руками.

Ребенок держит мешочек, взрослый держит мешочек; ребенок бросает вниз мешочек из рук, при этом ловит мешочек, который ему бросил взрослый.

Ребенок разворачивает тело на 90 градусов так, чтобы ноги не меняли своего положения, подбрасывает и ловит мешочек одной рукой (поворот в левую/в правую сторону).

Вариант с усложнением: ребенок занимает исходное положение на балансировочной доске, балансирует, удерживаясь на её поверхности. При правильном, устойчивом положении ребенка на доске, ему предлагается выполнить упражнения.