

Группа дошкольного возраста 5-6 года

1-я неделя.

Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Ставим в два ряда кегли, любые не большие безопасные предметы (5-6 шт.), расстояние между ними 1,5 м. дается задание: провести мяч ногами с таким расчетом, чтобы не отпустить его от себя далеко. Выполняем упражнение в среднем темпе.

«Пас друг другу». Встаём в пару с ребёнком и перекатывает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Выполняем упражнение аккуратно. (расстояние между играющими 1,5—2 м).

«Отбей волан». Встаём в пару с ребёнком, в руках у каждого по одной ракетке и один волан на двоих. Волан можно заменить шаром из бумаги, а отбивать ладошкой. Отбиваем волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Инструктор по ФК А.В. Власова