

Уважаемые родители!

Сделайте с ребенком утреннюю гимнастику с малым мячом.



*И.п.- исходное положение

1.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6-7 раз).

2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4- исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).

3.И.п.- стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

4.И.п.- сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4- вернуться в исходное положение (5-7 раз).

5.И.п.- лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2- поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

7. Дыхательная гимнастика «Маятник»



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.
И.п.- руки на поясе (вдох).
1-наклон вправо (выдох).
2-И.п.(вдох).
3 -наклон влево (вдох)
4-И.п.