

Уважаемые родители предлагаем Вам выполнить упражнения с мячом.



*И.п.- исходное положение

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 - переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.

2.И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

3.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 - поймать мяч; 4 - исходное положение. То же влево.

4.И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.

5.И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.

6.И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 - правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.