

Уважаемые родители предлагаем Вам комплексы общеразвивающих упражнений с мячом (большой диаметр).



*И.п.- исходное положение

1.И.п.- основная стойка, мяч на груди, руки согнуты в локтях. 1- мяч вверх; 2- мяч за голову; 3- мяч вверх; 4- исходное положение (6 раз).

2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4- исходное положение (8 раз).

3.И.п.- основная стойка, мяч вниз. 1-2- присесть, мяч вперед; 3-4- исходное положение (6 раз).

4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1- мяч вверх; 2- наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- исходное положение (6-7 раз).

5.И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1-4- прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

6.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.