

Уважаемые родители предлагаем Вам выполнить упражнения с мячом (большой диаметр).



\*И.п.- исходное положение

1.И. п. - основная стойка, мяч на грудь, 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.

Уважаемые родители! Если у Вас нет мяча большого диаметра, можно заменить его мягкой игрушкой.