

Уважаемые родители предлагаем Вам выполнить упражнения с малым мячом.



*И.п.- исходное положение

1.И.п - основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки вперед; 4 – исходное положение, мяч в правой руке (6–8 раз).

2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

3.И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3–4 – исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4.И.п. - лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

5.И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2–3 раза в каждую сторону).