

Комплекс упражнений с теннисным мячом для детей 6-7 лет.

Комплекс упражнений с теннисным мячом, который прекрасно развивает такие качества как: внимание, развивает мелкую моторику рук, зрительно-моторную координацию, ловкость, а также поднимает настроение и интерес к занятиям.



1. И. П. – стоя ноги врозь, передавать мяч вокруг головы, пояса, а затем вокруг ног «восьмеркой» - 6 – 8 раз.
2. И. П. – О. С., бросать мяч в пол и ловить хватом сверху одной и другой рукой – по 6 – 8 раз каждой рукой. УСЛОЖНЕНИЕ: (броски мяча двумя руками одновременно в пол и ловля двумя руками).
3. И. П. – О. С. поднять правую ногу и бросить мяч правой рукой в пол, поймать левой после отскока. – 6 – 8 раз каждой рукой.
4. И. П. – мяч в пол, сделать поворот на 180° и поймать двумя руками - 3- 4 раза в каждую сторону поворот.
5. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч. Мяч зажать подбородком. Вращение туловищем, стараясь не потерять мяч.
6. И. П. – сидя на полу. Руки сзади, мяч зажат ступнями ног. Поднимать и пускать прямые ноги, не теряя мяч – 10 – 12 раз.

«Жонглирование 2-мя теннисными мячами» (бросками мяча в пол и вверх с перекладыванием мяча) - видеоролики можно найти в интернете.

***Не все дети смогут справиться с этими упражнениями с первого раза,
поэтому родители не ругайте своих детей, сделайте этот комплекс
вместе с ребенком, проведите время с пользой и интересом.***

Будьте здоровы!