

Упражнения с кинезиологическими мячами

Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте, можно проводить в различном порядке и сочетании.

Комплекс №1 для выполнения одним ребенком.

1. Бросок и ловля мяча одной рукой.
2. Бросок и ловля одновременно двумя руками.
3. Бросок и ловля сразу двух мячей двумя руками одновременно/попеременно.
4. Мяч перекидывается из одной руки в другую. Возможен вариант удара о пол или передача мяча за спиной
5. Ребенок бросает мяч в стену и сразу же ловит или дает один раз удариться об пол.
6. Ребенок бросает мяч в стену, успевая сделать хлопок до того, как он очутится в руках.
7. Ребенок кидает мяч в цель, расположенную на стене. Для этого упражнения используют разные цвета мячей и мишеней. При ударе нужно назвать цвет.

