

Упражнения с кинезиологическими мячами

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

Комплекс №2 для выполнения одним ребенком.

1. Мяч кидают об стену, когда мяч отлетает, нужно перепрыгнуть через него.
2. Упражнение по типу тира. На стул ставят предмет. Ребенок отходит на пару метров и сбивает цель с небольшого расстояния.
3. Перед ребенком ставят горизонтальную мишень. Это может быть ведро или таз. Задача заключается в попадании в эту мишень мячом.
4. Нужно наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно пальцами правой и левой руки, катить его вокруг стоп вправо и влево, описывая восьмерку.
5. Мяч бросают о стену и ловят его поочередно правой и левой руками.
6. На полу рисуется полоса. Для выполнения упражнения необходимо встать в начало этой полосы и двигаться вперед, чеканя мяч об пол то справа линии, то слева от нее.
7. Описываем мячиком треугольник/букву П: перебрасываем мячик из левой руки в правую с ударом об пол, то же самое можно делать на весу или перекладывать мячик из руки в руку за спиной.