

## Упражнения с малым мячом для занятий дома

*Уважаемые родители! Предлагаю вам комплекс упражнений, который вы сможете сделать вместе с ребенком дома. В заключении, поиграйте с ребенком в подвижную игру по его желанию.*

*Комплекс упражнений можно выполнять 2 раза в неделю..*

**1. И.п.** — стоя, мяч в левой руке. 1—2 — руки вверх дугами наружу, потянуться, встать на носочки, передать мяч в правую — вдох через нос; 3—4 — руки вниз, дугами наружу, передать мяч в левую за спиной — выдох (3—4 раза).

*Следить за дыханием, осанкой.*

**2. И.п.** — стоя, ноги врозь, мяч в левой руке. 1 — наклон к правой, руки внизу, передать мяч в правую руку за ногой — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3 — то же к другой ноге, передать мяч в левую руку — выдох; 4 — и.п. — вдох (4—6 раз).

*Не задерживать дыхание, не сгибать колени.*

**3. «Кто выше».**

**И.п.** — мяч внизу в двух руках. Поднять мяч вверх, потянуться на носочках — вдох; вернуться в и. п. — выдох (4—6 раз).

*Выполнять медленно, выше тянуться на носках.*

**4. «Повернись».**

**И.п.** — то же. Поочередные повороты в стороны (4—6 раз).

*Не отрывать ноги от пола; не наклоняться вперед; не задерживать дыхание.*

**5. «Подбрось и поймай».**

**И.п.** — стоя, мяч в двух руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх двумя руками (8—10 раз).

*Стараться ловить мяч, не сходя с места; бросать мяч на высоту 50—70 см.*

**6. И.п.** — то же. «Мяч вверх». Присесть, руки с мячом вверх — выдох; и.п. — вдох (5—6 раз).

*Не ронять мяч, спину держать ровно, дыхание не задерживать.*

**7. «Попрыгунчик».**

**И.п.** — то же. Удары мяча о пол (10—12 раз).

*Ловить мяч после отскока от пола.*

**8. И.п.** — то же. Подбрасывать мяч вверх, ловить после отскока от пола (8—10 раз).

**9. И.п.** — мяч на полу. Поочередное прокатывание мяча по полу стопами (мяч вдоль стопы) от носка к пятке (1—1,5 мин.).

*Стараться не упустить мяч, постепенно увеличивать силу надавливания.*

**10. «Не потеряй».** **И.п.** — стоя, мяч удерживать голеностопными суставами. Передвигаться вперед, удерживая мяч ногами (до 1—1,5 мин.).  
*Не наклоняться вперед, дыхание произвольное.*

**11. И.п.** — то же, мяч удерживается коленями (до 1—1,5 мин.).

**12. И.п.** — то же, мяч удерживается бедрами (до 1—1,5 мин.).

**13. И.п.** — сидя, руки в стороны, мяч в левой руки. «Мяч под ногой». 1 — мах левой ногой вверх, руки вперед, передать мяч под ногой в правую руку — выдох; 2 — опустить ногу, прогнуться, соединить лопатки, руки в стороны — вдох; 3—4 — то же другой ногой и рукой (5—6 раз).

*Следить за дыханием, не сгибать ноги в коленях.*

**14. «Вокруг себя».**

**И.п.** — сидя, ноги скрестно; мяч справа. Прокатывать мяч вокруг себя, не выпуская его из рук (3—4 раза в каждую сторону).

*Дыхание произвольное.*

**15. «Ноги короткие и длинные».**

**И.п.** — сидя, руки в упоре сзади, мяч в голеностопных суставах. 1 — согнуть ноги в коленях — выдох; 2 — поднять ноги выше вверх вместе с мячом; 3 — согнуть ноги в коленях; 4 — и.п. (4—5 раз).

*Не сгибать руки в локтевых суставах, не задерживать дыхание.*

**16. «Прокати под мостом».**

**И.п.** — лежа на спине, мяч справа. Поднимать туловище вверх, упор на лопатки и прокатывать мяч под спиной (5—6 раз).

*Выше поднимать туловище, не упускать мяч.*

**17. «Выше мяч».**

**И.п.** — лежа на животе.

**1 вариант.** Руки вперед с мячом, ноги от пола не отрывать. Прогнуться, поднять мяч как можно выше — вдох; и.п. — выдох.

**2 вариант.** Руки согнутые в локтях под подбородком; мяч удерживается голеностопными суставами. Прогнуться в пояснице, поднять ноги с мячом как можно выше — выдох; и.п. — вдох. Не сгибать ноги в коленях (5—7 раз).

*Дыхание не задерживать.*

**18. И.п.** — стоя на четвереньках. Поочередное поднятие рук с мячом вверх, прогнуться — вдох; и.п. — выдох (5—6 раз).

*Стараться больше прогибаться в пояснице.*

**19. «Ванька-встань-ка».**

**И.п.** — стоя на коленях, руки с мячом вперед. Поочередные приседания на пол в правую и левую стороны (5—6 раз).

*Спину держать ровно, не наклоняться. Дыхание не задерживать*