

Все упражнения выполняются под контролем родителей

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p>«Мяч к солнцу» И.п.: основная стойка мяч в руках руки опущены. Вып.: 1 – мяч к груди 2 – мяч вверх, подъём на носки, 3 – мяч к груди, опуститься на всю ступню, 4 – И.п.</p>	8 раз	Первое упражнение « Мяч к солнцу». Исходное положение – основная стойка, мяч в руках, руки опущены. На счет раз – мяч к груди, на счет два – мяч вверх подъём на носки, три – мяч к груди, опустится на всю ступню, четыре – исходное положение.
2	<p>«Вращение мяча» И.п.: основная стойка, мяч держим руками на уровне шеи. Вып.: 1,2 – вращение мяча вокруг шеи, вправо, 3,4 – вращение мяча вокруг шеи, влево.</p>	5 раз	Упражнение « Вращение мяча». Исходное положение – основная стойка, мяч держим руками, на уровне шеи. Посмотрите: на счет раз – отрываем левую руку от мяча и берем мяч двумя руками за головой, два – отрываем от мяча правую руку и возвращаемся в исходное положение. На счет три – отрываем правую руку, на счет – четыре левую и возвращаемся в исходное положение.
3	<p>«Повороты» И.п.: основная стойка, мяч внизу, ноги на ширине плеч Вып.: 1 – поворот вправо, потянутся мячом назад, 2 – и.п. 3 – 4 – то же, в другую сторону.</p>	5 раз	Упражнение «Повороты». Исходное положение – основная стойка, мяч внизу. ноги на ширине плеч. Посмотрите: на счет раз – поворот вправо, потянутся мячом назад. На счет два – исходное положение. Ноги от пола не отрывать!
4	<p>«Наклоны» И.п.: основная стойка, мяч в руках, руки опущены. Вып.: 1,2,3- тянутся мячом к ступням, 4 – и.п.</p>	8 раз	Упражнение « Наклоны». Исходное положение – основная стойка, мяч в руках, руки опущены. На счет раз, два, три – тянемся мячом к ступням. Четыре вернулись в исходное положение.
5	<p>«Мяч летит» И.п.: положение лежа на животе, мяч в руках, руки вытянуты вверх. Вып.: 1,2,3 – отрываем мяч от пола и держим, 4 – и.п.</p>	6 раз	Упражнение « мяч летит». Исходное положение - лежа на животе, мяч в руках на головой. На счет раз оторвали мяч от пола, на счет два, три – держим, четыре вернулись исходное положение.

6	<p>«Мяч под ногой» И.п.: основная стойка, мяч в правой руке на уровне груди. Вып.: 1 – поднять левую ногу согнутую в колене, мяч под ногой переложить в левую руку, 2 – опустить левую ногу. 3 – поднять правую ногу согнутую в колене, мяч переложить в правую руку, 4 – и.п.</p>	5 раз	<p>Упражнение «Мяч под ногой». Посмотрите! Исходное положение – основная стойка, мяч в правой руке на уровне груди. На счет раз поднять левую ногу, переложить мяч в левую руку. На счет два – опустить левую ногу. На счет три – поднять правую ногу, переложить мяч в правую руку. Четыре – в исходное положение.</p>
7	<p>«Прыжки на месте» И.п.: ноги на ширине ступни, мяч перед грудью. Вып.: прыжки на месте, в чередовании с ходьбой.</p>	30 прыжков, 20 шагов, 4 раза	<p>Последнее упражнение «Прыжки на месте». Исходное положение – ноги на ширине ступни, мяч в руках перед грудью. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.</p>