

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам игровые упражнения с мячом на развитие ловкости, глазомера, координации движений, быстроты реакции.

Младший и средний возраст.

Игровое упражнение «Подбрось- поймай». «Прокати и догони», «Прокати между предметами», «Прокати в ворота» , «Лови-бросай». Игровое упражнение из положения «сидя на полу», широко расставив ноги «Ты мне - я тебе» (катание мяча по полу друг другу). Тоже самое из положения «сидя на коленях».

Старший возраст.

Игровое упражнение «Подбрось, хлопни и поймай», «Отбей от пола», «Прокати между предметами», «Сбей предмет».

Игровые упражнения с элементами футбола.

«Дай пас» (передача мяча правой и левой ногой друг другу)
«Проведи мяч между предметами», «Попади в ворота».

Желаю Вам здоровья и успехов.

Инструктор по физической культуре Юрченко Т.Г.

