УПРАЖНЕНИЯ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

1. И. п.: сидя на ковриках «по-турецки» (ноги скрестно), шарик в руках перед собой. Подбрасываем шарик вверх над головой и ловим его двумя руками, чтобы не сходить с места. Шарик высоко подбрасывать не надо.

2. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии, примерно, 1м. Бросаем шарик друг другу из рук в руки. С коврика сходить нельзя, отбивать шарик нельзя.

3. И. п.: стоя друг за другом на расстоянии примерно 1м. Тот ребёнок, который стоит спиной, держит шарик в руках и перебрасывает его партнёру через голову. Второй ребёнок должен поймать шарик. При перебрасывании надо следить за силой броска шарика.

4. И. п.: дети лежат на полу, взрослый стоит напротив с шариком и говорит какой частью тела надо отбить или поймать шарик.

1) шарик надо отбить ногами;

2) шарик надо поймать ногами;

3) отбить шарик животом;

4) отбить шарик спиной, лёжа на животе.

5. И. п.: сидя на ковриках «по-турецки» (ноги скрестно), руки сцепить в замок перед собой. Взрослый кидает шарик, а ребёнок отбивает его кулачками.

6. И. п.: стоя на ногах, руки вдоль туловища, шарик руками трогать нельзя. Взрослый кидает шарик, а ребёнок отбивает его головой, приседая или подпрыгивая.

7. Упражнение «Антистресс».

Шарики привязывают на крепкую верёвку. Дети сидят на ковриках, а взрослый держит перед ними шарики на верёвочке. Дети отбивают шарики кулачками. Дети ложатся на спину, взрослый держит шарик перед ними, дети отбивают шарик ногами.

8. Взрослый держит шарик на верёвочке на весу. Маленький стулик надо поставить на коврик, чтобы не скользил. Ребёнок прыгает со стула и пытается ударить по шарику. Приземляться надо на коврик

8. Упражнение «Кенгуру».

И. п.: дети стоят на полу с зажатыми между ногами шариками. Они прыгают по комнате, стараясь не упустить шарик. Можно устроить соревнования, кто быстрее доскачет до предмета и вернётся назад.

Игра «Не уроните шарик»

Все присутствующие встают врассыпную по комнате. С места сходить нельзя. В воздух подбрасывается воздушный шарик. Игроки отбивают его любой частью тела. Если шарик упал на пол, то из игры выходит тот игрок, от которого он упал. Выигрывают самые ловкие и внимательные участники.