Автор: преподаватель КФВиЗ Журавлева Л.П.

Упражнения на развитие координации

Инвентарь: теннисные мячи или что-то, заменяющее их.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Средства | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. стойка, 2 мяча в каждую руку  1-подбросить одновременно мячи  2-поймать мячи скрестив руки  3-подбросить мячи, руки скрестно  4-и.п. | 8-10 раз | При выполнении взгляд вперед |
| 2 | И.п. стойка руки перед собой.  1-касание большого пальца и указательного (обе руки)  2-касание большого и среднего пальца  3-касание большого и безымянного пальцев  4- касание большого пальца и мизинца | 5-6 раз | Также можно усложнить задание:  Правая начинает с касания большого пальца и указательного, а левая с касания большого и мизинца. Работа пальцев в разном направлении |
| 3 | И.п. стойка на левой ноге, правая отведена назад, руки перед собой, мяч в правой руке.  1-наклон вперед, касание мячом пола  2-и.п.  3- бросок мяча наверх  4-и.п. | 6-8 раз | после выполнения поменять руки и ноги |
| 4 | И.п. стойка на левой ноге, правая вперед, согнута в колене. В каждой руке по мячу.  1-одновременно подбрасывая мячи двумя руками, развести в стороны  2-одновременно продолжая подбрасывать, и.п. | 1 мин | При выполнении взгляд вперед  После выполнения поменять опорную ногу |
| 5 | И.п. стойка, правая рука касается носа, левая касается правого уха  1-поменять положение рук  2- и.п. | 5-6 раз | Также можно усложнить задание:  И.п. Стойка, правая рука касается носа, левая касается правого уха  1- хлопок руками 2-смена положение рук 3- хлопок, 4- и.п. |