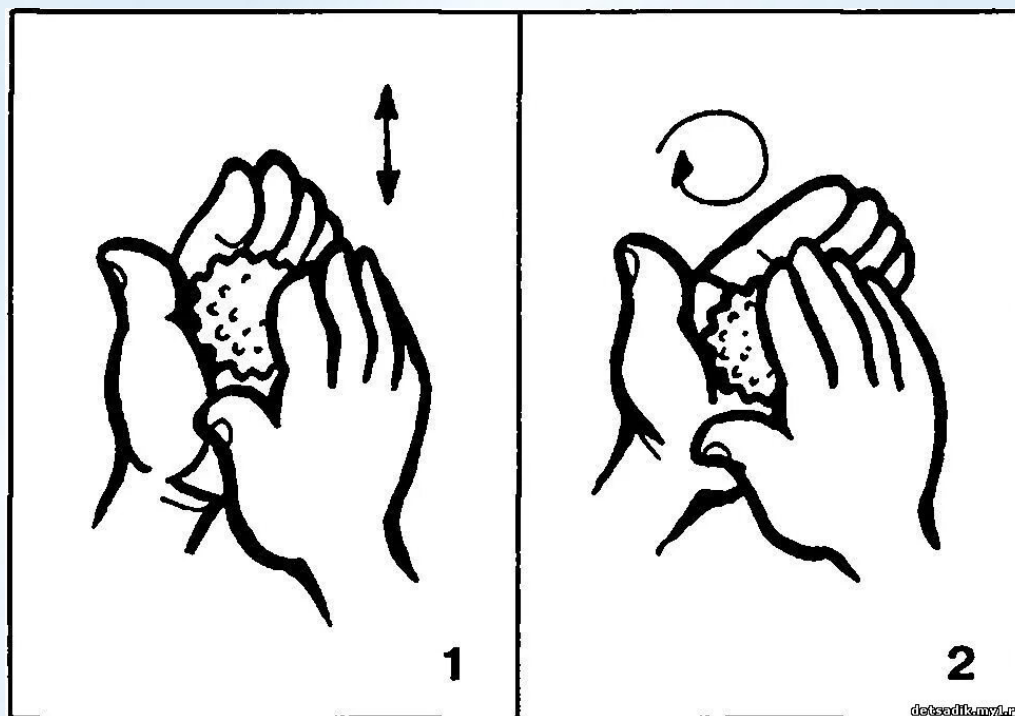


«Мой веселый звонкий мяч»

Упражнения с мячом для детей дошкольного возраста

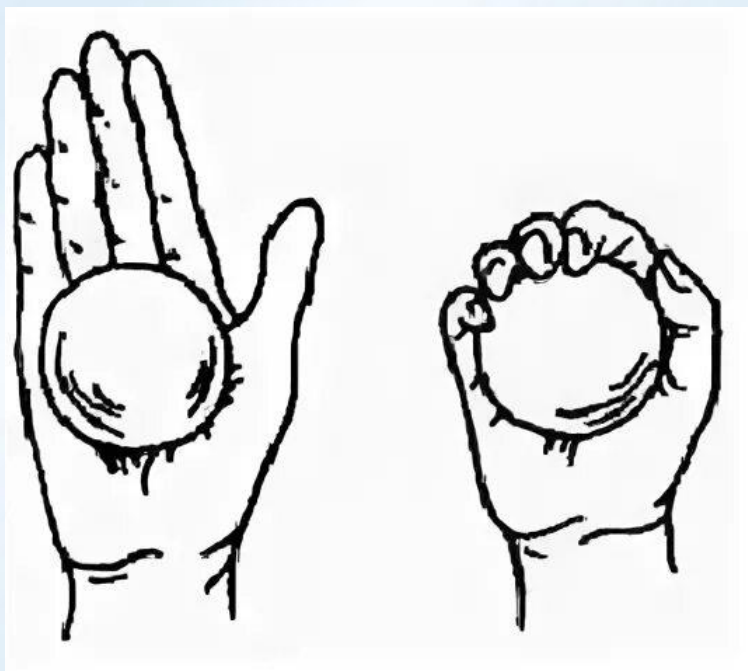
«Покатай мяч между ладошками».

Ребёнок помещает мяч между ладонями и медленно катает его круговыми движениями. Это упражнение развивает мелкую моторику и помогает разрабатывать мышцы кистей.



«Сжимаем мяч».

Ребёнок поочерёдно сжимает мяч правой и левой рукой. Это упражнение укрепляет мышцы рук и способствует развитию силы хвата.



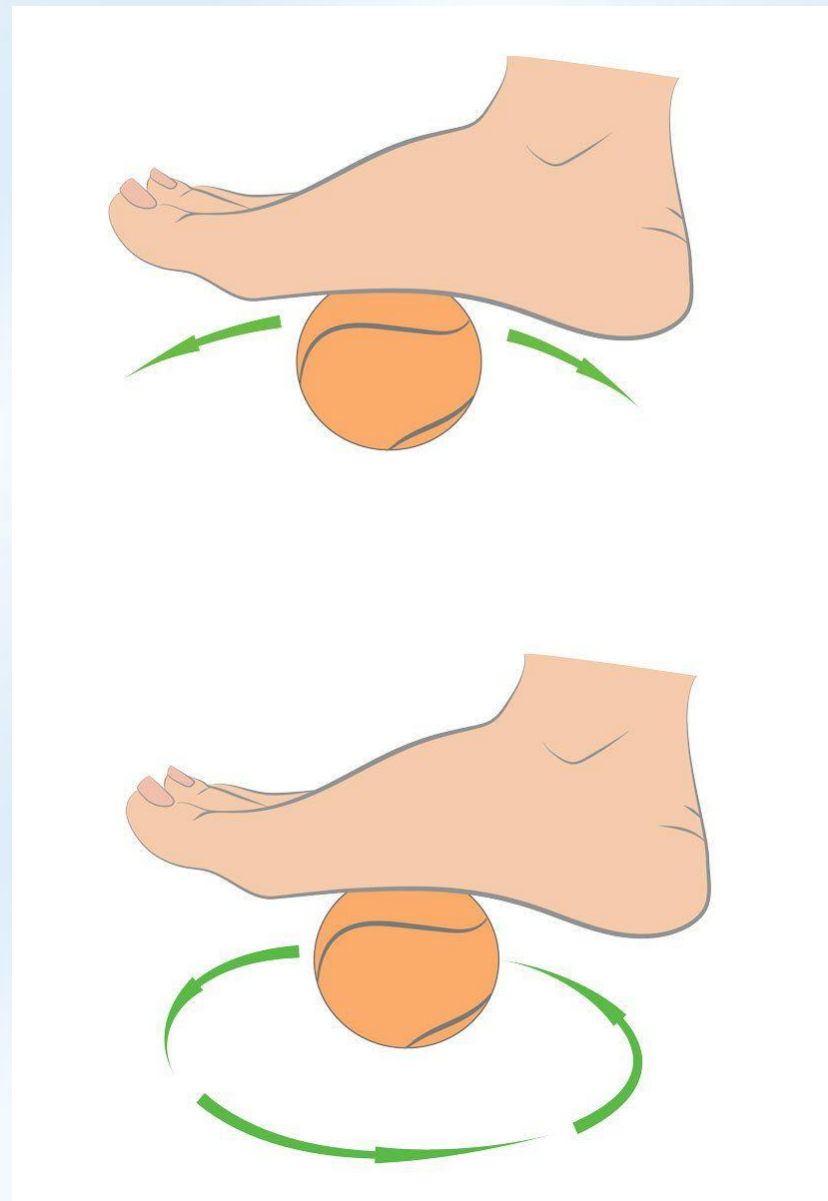
«Прокатим мяч по руке».

Мяч кладут на одну из рук ребёнка, и он прокатывает его от ладони до плеча и обратно, сначала по одной руке, а затем по другой. Это упражнение помогает развивать координацию и стимулирует сенсорные рецепторы кожи.



«Массаж стоп».

Ребёнок катает мяч ногами по полу,
что расслабляет стопы,
улучшает баланс и способствует
профилактике плоскостопия.



«Пройди полосу препятствий».

Создают полосу препятствий из подушек или кубиков, через которые ребёнок должен пройти, катя мяч перед собой.

Это развивает баланс и пространственное мышление.



Спасибо за внимание!

