*Упражнения на координацию движений (часть 2) и ловкость*

1. Ладушки

2. Классики

3. Канатоходец

4. Прыжковые упражнения

- прыжки на месте: ноги врозь-вместе; врозь-перекрест

- прыжки с поворотом (+ усложнение: с линией)

- прыжки вверх за чем-нибудь

- прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линии: вперёд, линия между ног; задом-наперёд, линия между ног; боком по линии; чередование ног врозь-перекрест; с поворотами.

- прыжки через препятствия

- прыжки по «островкам»

- чехарда

5. Борьба с удержанием равновесия (руками; ногами)

6. Болото

7. Борьба подушками

8. Игры с мячом

- подбрасывание и ловля мяча

- перекидывания мяча (из-под ног, из-за головы) с постепенным увеличением расстояния

- перекатывание мяча друг другу

- бросание мяча о стену и ловля (с ударом о пол и без)

- бросание мяча о стену и перепрыгивание

- бросание мяча о стену друг другу

- «боулинг»

- метание мяча в цель

- дриблинг мяча

(вышеописанные упражнения выполняются сначала с большим, а затем с маленьким (теннисным) мячом)

- подбрасывание теннисного мяча одной рукой

- бросание теннисного мяча о стену и ловля одной рукой

- перекидывание одновременно двумя мячами (двумя руками; одной рукой)

- вышибалы

9. Игры с гимнастическими палками.

- перехваты палки в горизонтальном и вертикальном положениях

- перебрасывание палки из руки в руку в вертикальном положении

- перебрасывание палки в вертикальном положении друг другу

- перебрасывание одновременно двух палок

- вращение палки

- прыжки через палки

- игра «Палки»

10. Игра «Микадо»

11. Черепаха

12. Упражнения на мелкую моторику

- перебирание фасоли

- постройка «башен» из спичек или других мелких деталей

- лепка

- мозаика

- плетение бисером и фенечек

- игры со шнуровками и узелками

- игра «Микадо»

13. Одновременное рисование обеими руками (предварительно движения отрабатываются каждой рукой в отдельности)

- линии

- фигуры

- орнаменты

- рисунки

