

Упражнения для детей от 5 до 6 лет

Передача мяча «Куш болл»

Возьмите со своим ребенком по ракетке. Стойте на небольшом расстоянии друг от друга и перекладывайте мяч (или мягкую подушку) с Вашей ракетки на ракетку ребенка и наоборот. После того, как у ребенка начнет получаться, отходите друг от друга чуть-чуть дальше и начинайте слегка подбрасывать мяч. Упражнение можно постепенно усложнять, подбрасывая мяч низко, высоко и даже внося различные творческие элементы. Например, передача мяча на одной ноге, между ногами и т.д. Позвольте своему ребенку экспериментировать и импровизировать. В этом возрасте это очень важно!

Поймай меня, если сможешь

Ребенок идет по кругу с ракеткой, на струнах которой находится мяч. По команде ребенок должен резко затормозить, сбросить мяч с ракетки, позволить ему отскочить от пола. Теперь пусть ловит мяч на свою ракетку обратно. Сначала, вероятно, для поимки мяча ребенок будет использовать одну из своих рук, но потом он научится ловить его только ракеткой.

Катание теннисного мяча

Встаньте с ребёнком напротив друг друга на расстоянии приблизительно в 1,5 метра и перекатывайте мяч назад и вперёд друг другу. Каждый игрок будет отталкивать мяч своей ракеткой и останавливать его прежде, чем он успеет укатиться. Посчитайте, сколько раз подряд удастся выполнить это упражнение. Другой вариацией этого упражнения может быть остановка мяча ногой.

Один, два или три отскока

Подбросьте детский теннисный мяч в воздух таким образом, чтобы Ваш ребёнок смог поймать его ракеткой после того, как мяч отскочит. Мяч подбрасывайте достаточно высоко, чтобы у ребенка было достаточно времени для его поимки после отскока от поверхности. Чтобы развить навыки концентрации внимания, Вы можете увеличивать количество отскоков мяча, после которых он должен быть пойман. Считайте это количество отскоков вслух: «один, два, три». Ребенку легче будет сконцентрироваться.

Ралли

Возьмите детский теннисный мяч, а также скакалку или веревку для использования в качестве сетки. Бросайте с ребёнком мяч друг другу, используя только обе руки. Кидайте мяч слева и справа словно Вы делаете теннисные удары. Вы можете позволить мячу отскакивать от поверхности прежде, чем Вы его поймаете. По мере того, как Ваш ребенок будет улучшать свои навыки, мяч может летать по менее предсказуемым траекториям.

Быстрая ракетка

Встаньте напротив ребёнка и поставьте ракетки так, чтобы её обод был на земле, а ручка смотрела вверх. На счёт «три», поменяйтесь местами так, чтобы Вы успели поймать ракетку своего ребёнка, а он Вашу, не позволяя ракеткам упасть на землю. После нескольких успешных попыток отходите друг от друга каждый раз на полшага и смотрите, как далеко Вы можете отойти, не позволяя ракеткам упасть.

Поймай меня

Встаньте напротив ребёнка и держите по мячу в обеих руках, вытянутых на высоте плеча. Киньте мяч так, чтобы ребенок отбежал и ловил его после одного отскока. По мере улучшения навыков отходите все дальше и дальше от своего ребенка.

Назови моё имя

На сей раз у Вас есть один мяч, и ребёнок стоит на расстоянии 1,5-2 метров от Вас и смотрит в том же направлении, что и Вы (ребёнок стоит к Вам спиной). Вы бросаете мяч и называете имя ребёнка. После произношения имени ребёнок должен обернуться и поймать его после того, как мяч один раз отскочит от поверхности.