

- **Упражнения для детей от 7 лет**

Игра в мини-теннис

Ребенок играет в мини-теннис со своими родителями через натянутую между двумя стульями веревку, положенную на ребро стремянку или мини-сетку. Лучше всего для этой игры подойдут детские мягкие теннисные мячи, т.к. они летят медленнее и отскакивают на высоту оптимальную для роста ребенка. Нет ничего страшного, если ребенок будет отбивать мяч первое время не с одного отскока, а с двух.

Мини-теннис с трюками

Это разновидность мини-тенниса. При приеме мяча игрок должен произвести первый удар так, чтобы после него мяч отскочил от своей зоны. После одного отскока мяча о свою зону игрок совершает второй удар, посылая мяч в зону соперника. Соперник выполняет то же самое упражнение. Удары по мячу необходимо выполнять как слева, так и справа.

Творческий мини-теннис

Подходите к игре творчески. Вы можете подбрасывать мяч высоко в воздух или низко, стоять в одном шаге от сетки и отбивать мяч на лету держась как одной, так и двумя руками за ракетку. Держите мяч в игре с ребенком максимально долго. Также можно играть в мини-теннис используя стенку здания и отбивая мяч по очереди. Детские мягкие мячи не повредят облицовку вашего дома.