***Развитие мышечной и пространственной координации, ловкости и внимания с помощью теннисного мяча.***

*выступление педагога д/о Шамшуриной К.В. от 20.01.2023*

Теннисный мяч в хореографии - это не просто мячик для игры, это целый комплекс упражнений на развитие ритмичности, координации, ловкости, внимания и выносливости танцора.

В настоящее время многие хореографические коллективы используют теннисный мяч и включают в свои занятия упражнения с ним.

На занятиях в нашем коллективе современного танца «СВОИ» использую следующие упражнения с мячом:

**Упражнения с теннисным мячом.**

1. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударяем мяч в пол и ловим двумя руками.
2. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударяем мяч в пол и ловим правой рукой (то же самое для левой руки).
3. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в ***правой*** руке. Ударяем мяч в пол и ловим ***левой*** рукой и наоборот.
4. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударяем мяч в пол, один хлопок и ловим мяч руками.
5. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударяем мяч в пол, делаем поворот вокруг себя на 360 градусов и ловим мяч руками. Упражнение повторяем с поворотом через правое и левое плечо.
6. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударяем мяч в пол и ловим внешней стороной кисти правой руки, совершая в кисти изгиб, так, чтобы мяч, попав на это место, задержался (то же самое для левой руки).
7. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Ударяем мяч в пол, совершаем круговое движение ногой от бедра так, чтобы проводя ею над мячом не задеть его, ловим мяч руками. Задействуем обе ноги поочередно.
8. Исходная позиция – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Ударяем мяч в пол, отбиваем его стопой, ловим мяч руками.

**Упражнения с мячом на продвижение и работу с пространством.**

1. Ведем мяч по полу, подталкивая его стопами, кистями или любой частью тела. Ведущий находится и использует верхний, средний и нижний уровни пространства, скорости и способы передвижения.

**Силовые упражнения с мячом на выносливость.**

1. Исходная позиция – планка (упор лежа). Мяч находится на полу на уровни груди. Касаемся мяча любой точкой тела и возвращаемся в исходное положение.

1. Исходная позиция – планка (упор лежа). Мяч берем одной рукой, ударяем его в пол и ловим другой рукой.

**Упражнения на координацию, внимание и командообразование.**

1. Делим учащихся на группы по 3 человека. Двое держат в руках по одному мячу. Третий без мяча. Его задача не упустить из виду и держать под контролем (в виде касания рукой) движение мяча, которое совершают участники упражнения с мячом в руках. Задача участников с мячами в руках передвигать мяч в пространстве так, чтобы участник без мяча двигался в разных уровнях, ракурсах и положениях.

2. Группа из любого количества человек, (от 3 и более) держа мяч кистями, передвигает его в пространстве с помощью перекатных движений. Каждый участник упражнения старается не упустить мяч из рук и не дать ему упасть на пол.