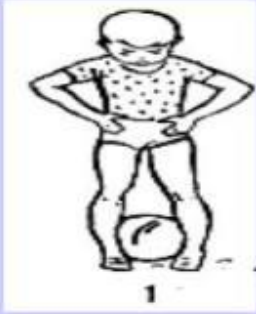


Упражнения для детей при плоскостопии



1 - зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;

2 - сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше, поднять ногами мяч;



PPt4WEB.ru

3 - положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;



4 - поднять пальцами ног с пола носовой платок;



5 - вращать на полу мяч ногой;



6 - сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши;

11

7 - подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;



8 - ходьба попеременно на носках и пятках.



12

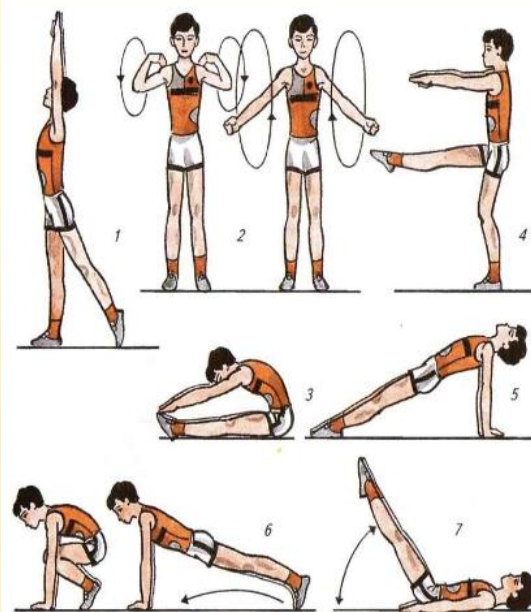
Первый комплекс

- Поднимание на носках, руки вверх в стороны (рис 1)
- Наклоны в сторону, руки над головой (рис 2)
- Наклоны вперед и назад (рис 3)
- Круговые движения туловищем (рис 4)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (рис 5)
- Приседания (рис 6)
- Выпады ногами в стороны (рис 7)
- Ходьба на месте



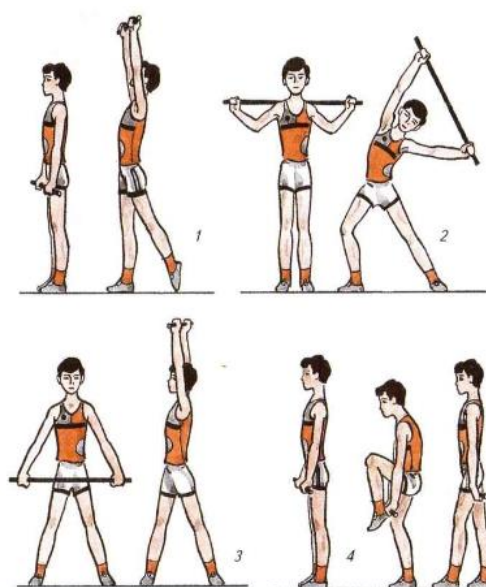
Второй комплекс

- Отведение ноги назад с подниманием рук вверх (рис 1)
- Круги согнутыми и прямыми руками (рис 2)
- Пружинистые наклоны вперед (рис 3)
- Поднимание поочередно прямых ног (рис 4)
- Прогибание в упоре лёжа сзади (рис 5)
- Из упора присев упор лёжа (рис 6)
- Поднимание прямых ног лёжа на спине (рис 7)
- Выпады ногами в стороны
- Прыжки с отведением ног в стороны.
- Ходьба на месте.



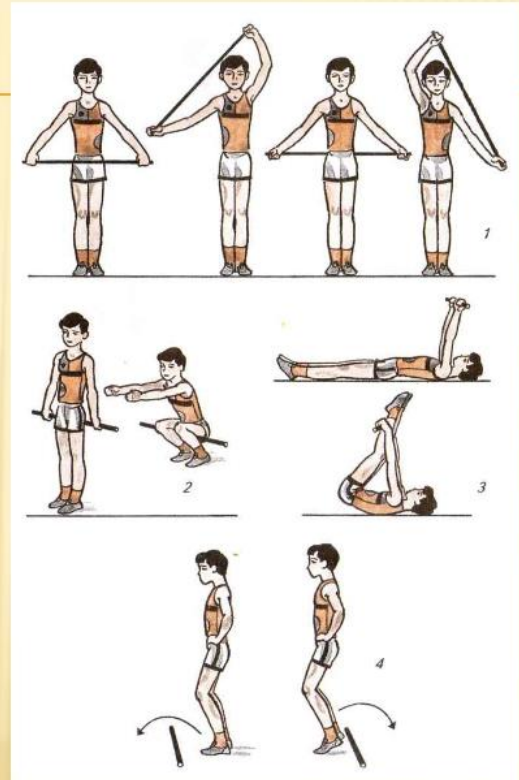
Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. Подтягивание с палкой.
2. Вращение палки перед грудью.
3. Наклоны в сторону с палкой.
4. Повороты туловища с палкой.
5. Перемах ногой через палку.
6. Взмахи ногами, выпрямление рук с палкой.
7. Подскоки с одновременным перемещением палки руками.
8. Ходьба на месте, палка к плечу.



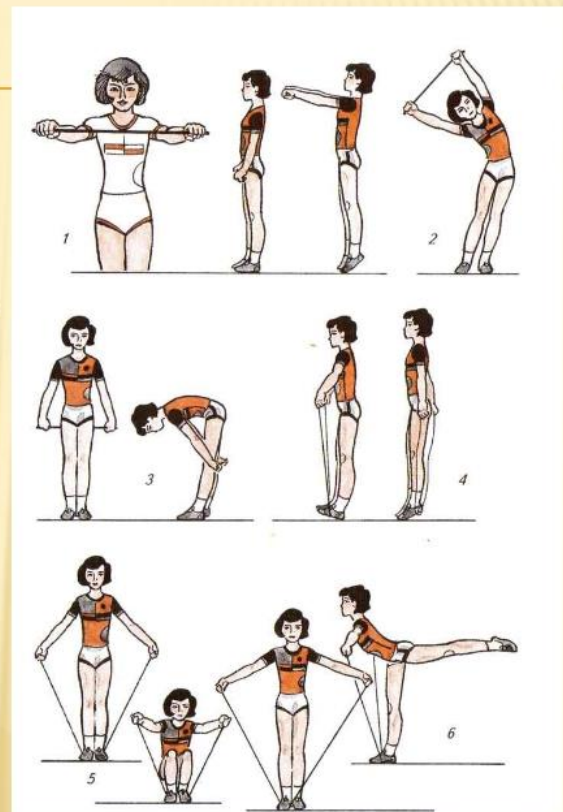
Комплекс упражнений с гимнастической палкой

- ▣ Потягивание вверх с одновременным движением ног и рук с палкой.
- ▣ Выкруты с палкой.
- ▣ Повороты и наклоны туловища.
- ▣ Выпады ногами в стороны.
- ▣ Перешагивание через палку.
- ▣ Приседание с палкой.
- ▣ В положении лежа на спине перенос ног через палку.
- ▣ Прыжки через палку вперед и назад.
- ▣ Ходьба на месте.



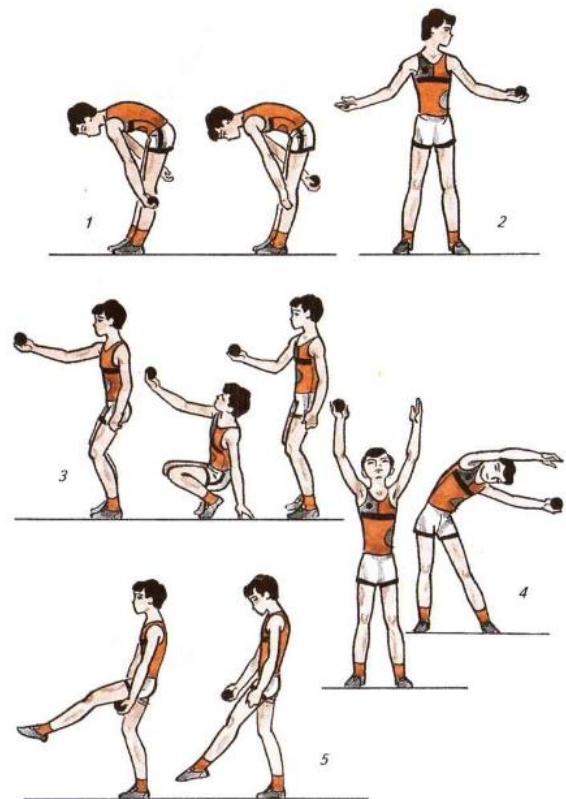
Комплекс упражнений со скакалкой

1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднятие на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Прodeвание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.



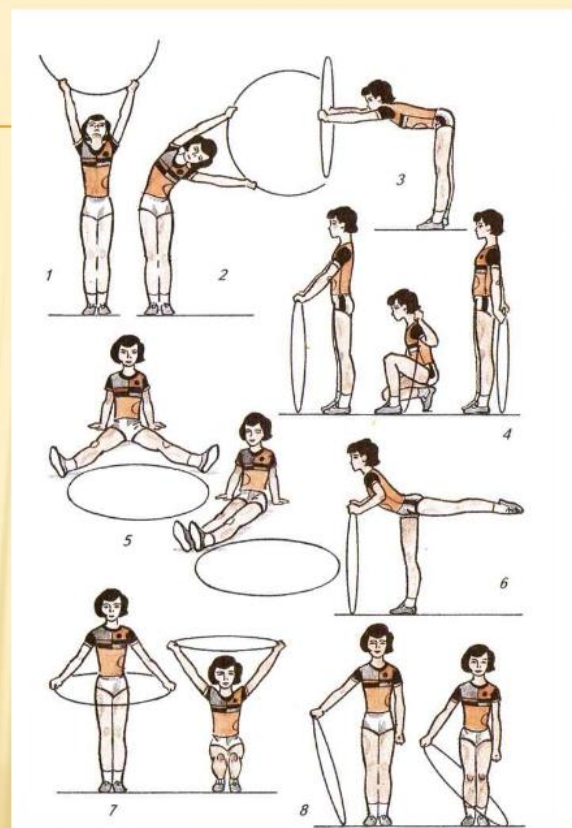
Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпускаянием и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключиванием мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



Комплекс упражнений с обручем

1. Потягивание с обручем .
2. Наклоны с обручем в стороны.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, с обручем.
4. Пролезание в обруч с выкрутами в плечах.
5. Перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь.
6. Взмахи ногами назад с удержанием обруча.
7. Приседания с подъемом обруча над головой, стоя в середине обруча.
8. Прыжки в обруч и обратно.
9. Ходьба на месте.



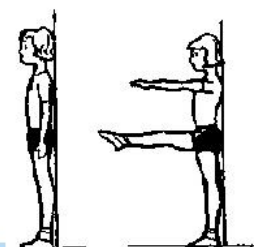
* Упражнения для формирования правильной осанки В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



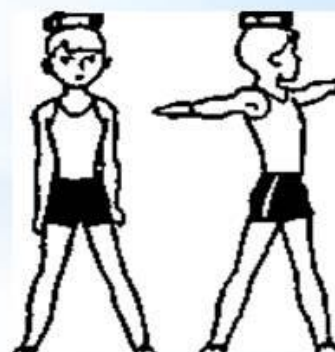
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено



Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны

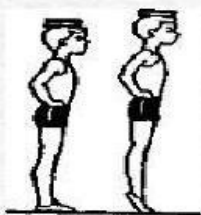


Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.



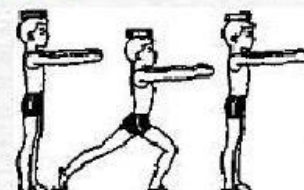
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для развития координационных возможностей

Комплекс упражнений

- ▶ Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, руки разведены в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. С развитием навыка закрыть глаза.
- ▶ Стоя напротив стены или двери на одной ноге, кидать мяч и ловить его после того, как он отскочит. Смотреть только на мяч.



- ▶ Стоя на одной ноге, подпрыгнуть и приземлиться на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение нескольких минут.
- ▶ "Жонглер". Взяв в каждую руку по детскому мячу, подкидывать и ловить их попеременно то правой, то левой рукой. Правая рука подбросила – она же поймала самое делает другая рука.



- ▶ Усложнить предыдущее упражнение: правая рука подкидывает мяч – ловит левая рука, затем наоборот.
- ▶
Чтобы развить устойчивость тела, обе руки одновременно подкидывают мячи, но правый мяч ловит левая рука, а левый мяч – правая рука.

