

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Примерные комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки

Комплекс «Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Выполнение. – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Выполнение. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

Выполнение. – 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

Выполнение. – 1-2 выпрямить ноги, упор – стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5. «Резвые зайчата»

- И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- Выполнение. – 1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Комплекс с мячом.

1. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Выполнение. – катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же.

Выполнение. – круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

Выполнение. – 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Выполнение. – движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Встань прямо».

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

Выполнение. – 1-2 поднять руки через стороны вверх; 3-4 вернуться в и.п.

2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. – 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

Выполнение. – 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.

4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

Выполнение. – 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.

5. И.п. – то же.

Выполнение. - 1-4 отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.

6. И.п. - лежа на спине, руки за головой.

Выполнение. – 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.

7. И.п. – то же.

Выполнение. - круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

Примечание. Все перечисленные упражнения повторяются по 5-7 раз.