

Развитие координации

Разминка

- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой, 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

Комплекс упражнений

Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Удерживая вертикальное положение, стоять столько, сколько сможете. Поменять ногу. Повторить по 3 раза через минуту перерыва.



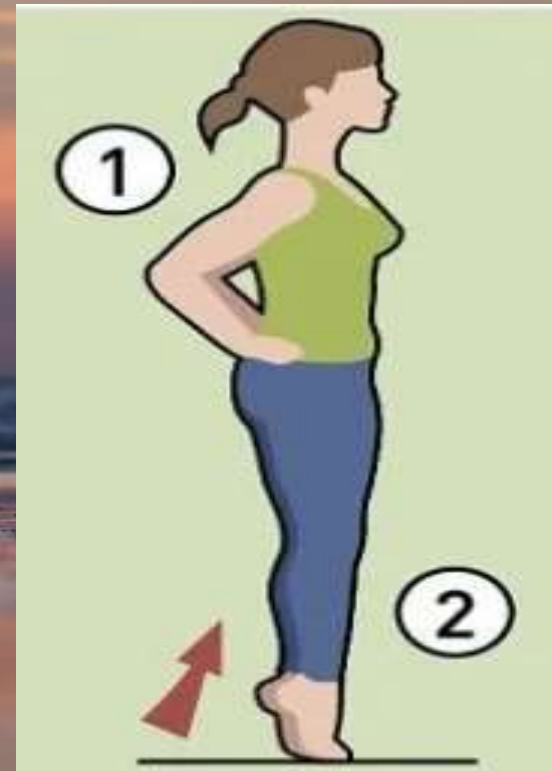
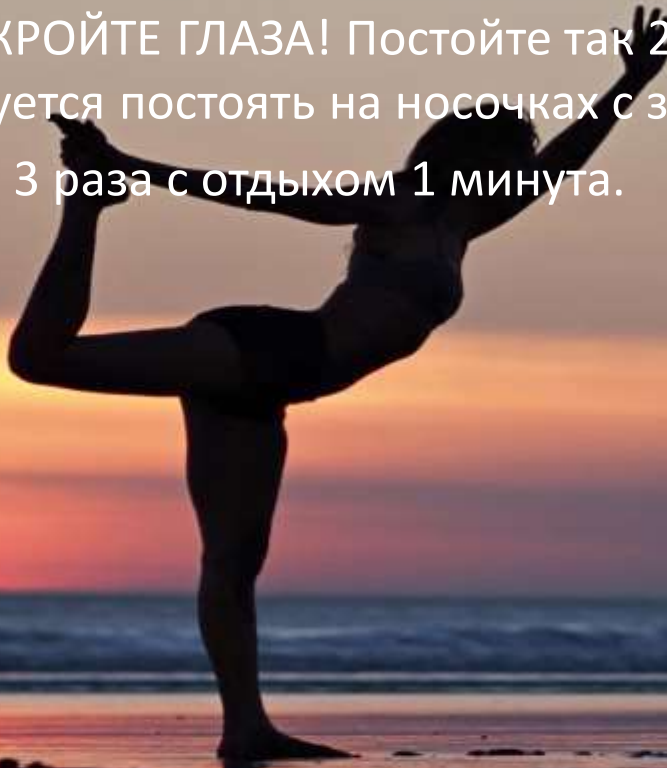
На цыпочках

Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе.

Теперь **ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА!** Пойдите так 20 секунд и поднимитесь на носки.

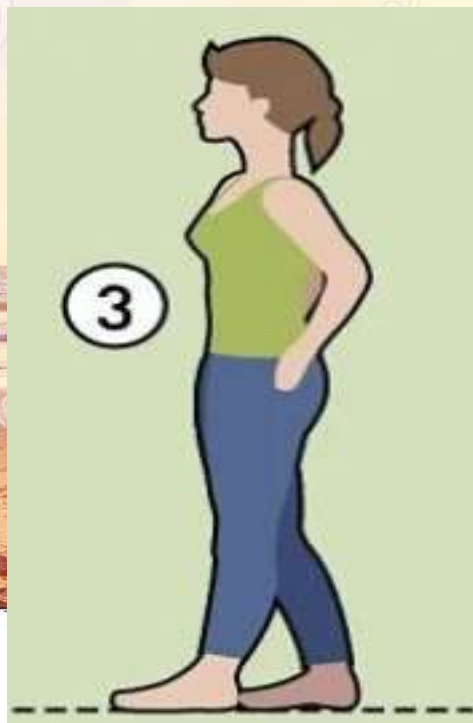
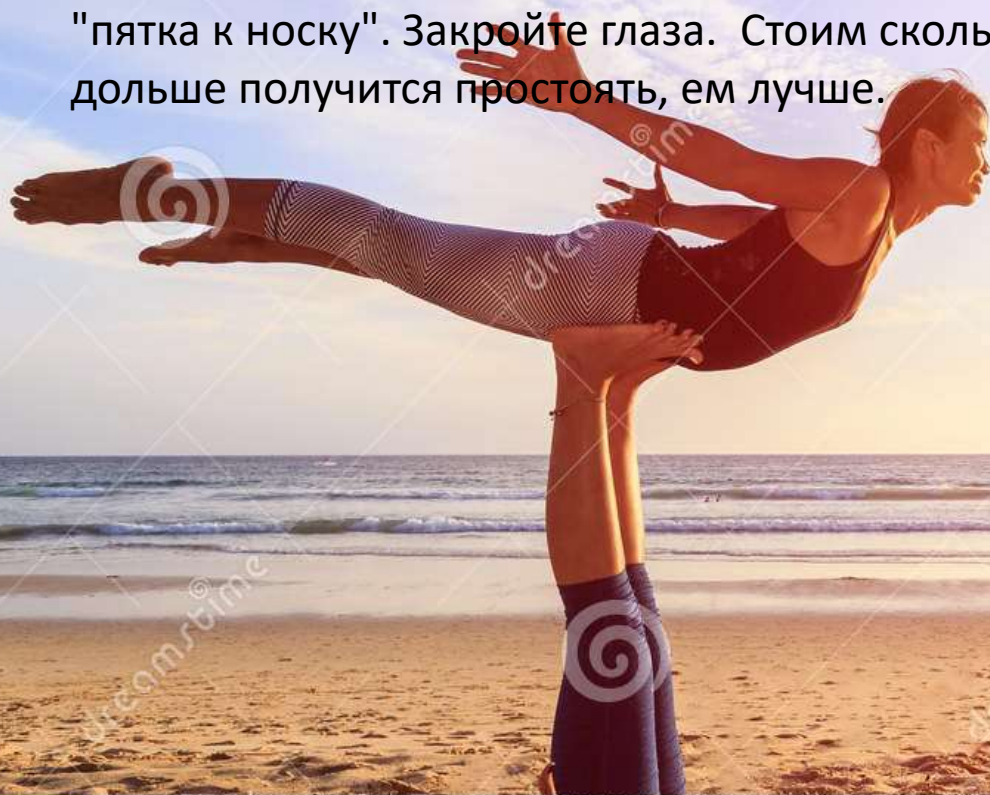
Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.

Повторите 3 раза с отдыхом 1 минута.



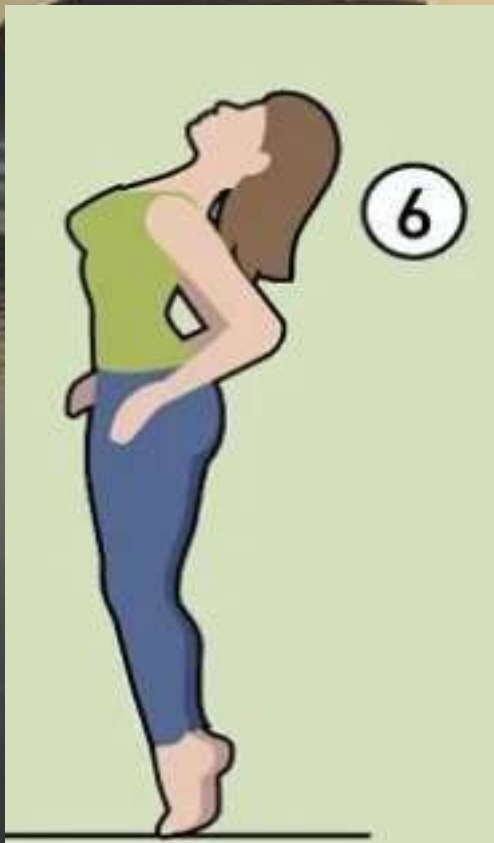
Друг перед другом

Упражнение взято из теста Ромберга, который обычно используется неврологами. У Ромберга разработано несколько поз для проверки баланса и координации. Встаньте прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку". Закройте глаза. Стоим сколько сможем. Повторить 3 раза. Чем дольше получится простоять, тем лучше.



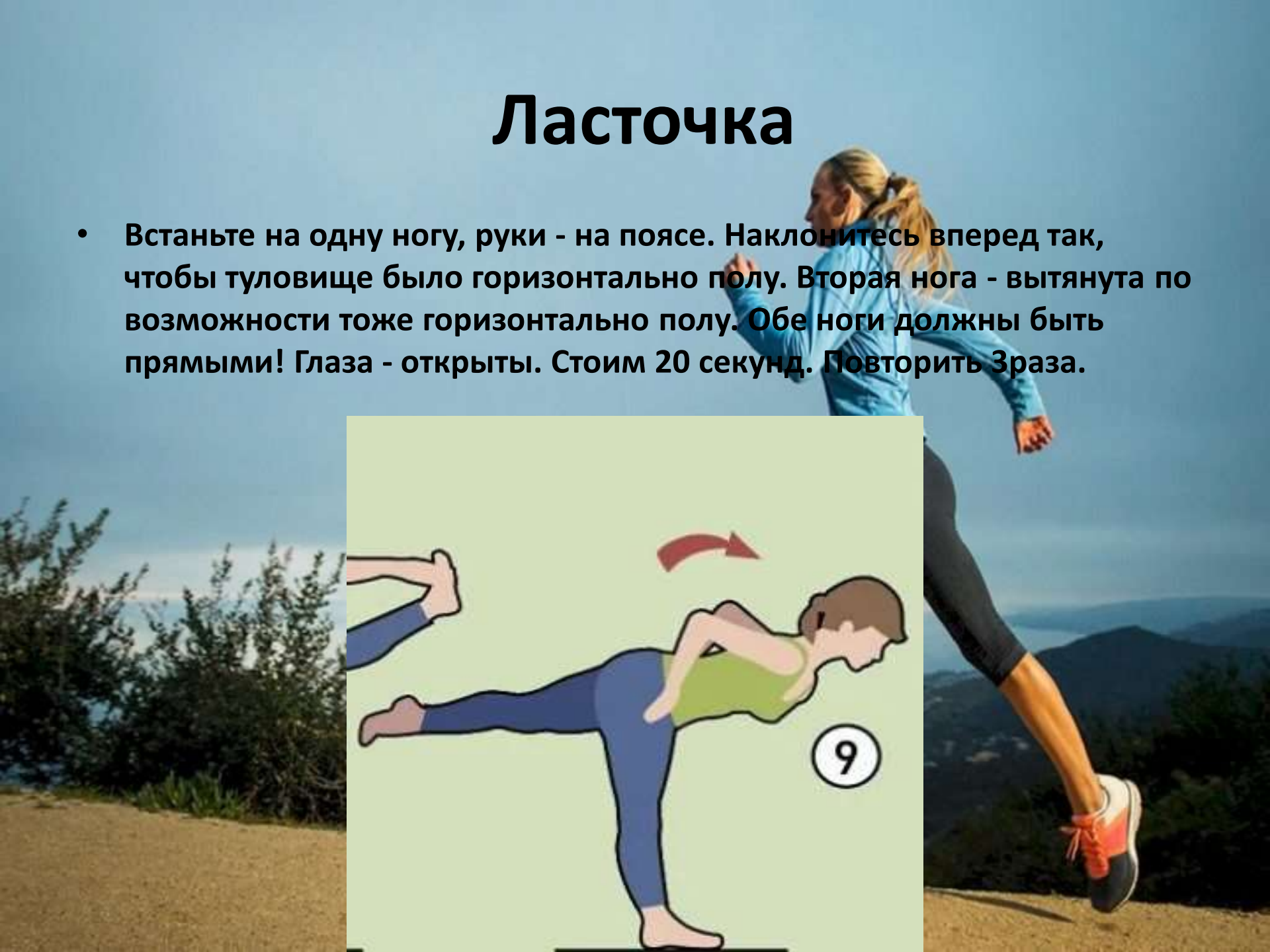
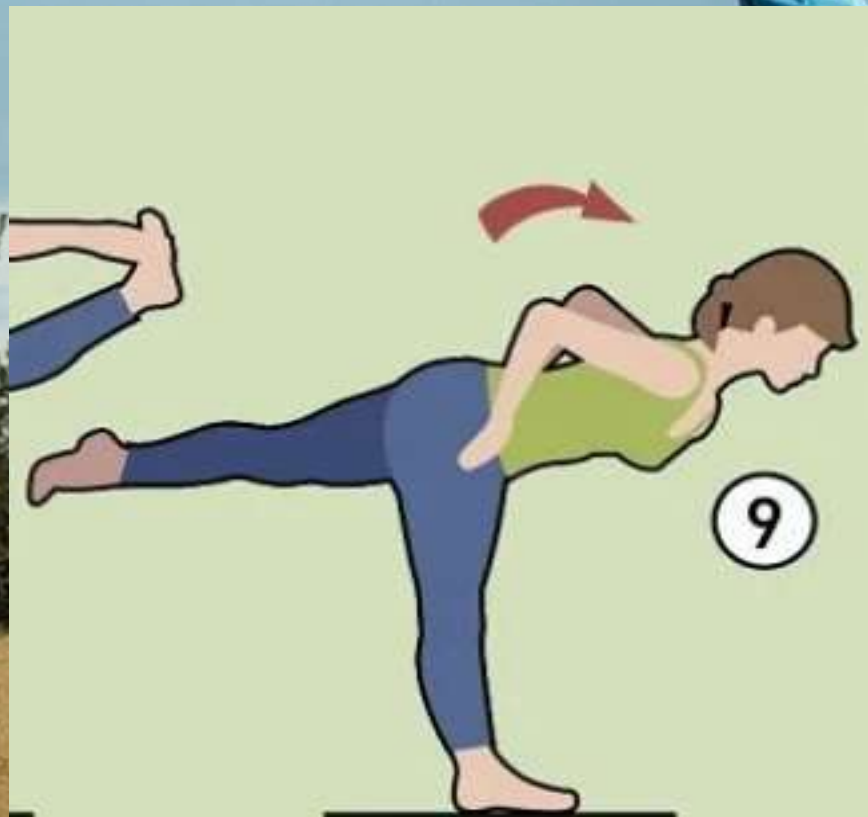
Голову назад

Встаньте прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Поднимитесь на носки и запрокиньте голову назад максимально. Пойдите так на носочках 15 секунд. Глаза открыты! Повторить 3 раза.



Ласточка

- Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу. Обе ноги должны быть прямыми! Глаза - открыты. Стоим 20 секунд. Повторить 3 раза.



Поза дерева

- Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону.
- На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх.
- Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой. Стараться простоять 20 секунд, повторить 3 раза.



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки
шеи



4. Растяжка
позвоночника



. Растяжка плеч



. Растяжка
груди и рук



Растяжка
квадрицепсов



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса
бедер и ягодиц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024