



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У РЕБЁНКА

при использовании СИМ

ХОДЬБА ПО ЛИНИИ



1 | Положите ленту на полу (по прямой). Или нарисуйте её (например, на асфальте, если занятия проходят на улице).

2 | Пройдите по линии, ставя ноги на неё и как можно ближе друг к другу.

Если упражнение дается легко, можно начать выполнять его с закрытыми глазами.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО КВАДРАТУ

- 1 |** Поставьте ноги чуть шире плеч, наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол — это исходное положение.
- 2 |** Одновременно оторвите от пола правую руку и левую ногу, разверните корпус вправо.
- 3 |** Перевернитесь животом к потолку и опустите левую стопу на пол, а правую руку поставьте за спиной.

Повторите то же самое в обратную сторону.

КУВЫРОК С ВЫХОДОМ В «ПИСТОЛЕТ»

- 1 |** Выполните кувырок вперёд.
- 2 |** Выйдите на одну ногу, а вторую вытяните вперёд.
- 3 |** Поднимитесь из «пистолетика».

Повторите ещё раз, на этот раз вставляйте с другой ноги.



ПОЗА ДЕРЕВА

- 1 | Выпрямитесь и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра опорной ноги. При этом колено должно быть отведено в сторону.
- 2 | Руки вытяните над головой или перед собой и максимально потянитесь вверх.
- 3 | Удерживайте позу.



**не менее
30 секунд**

Если стало просто, выполняйте упражнение с закрытыми глазами.

ГРУЗ НА ГОЛОВЕ



Для выполнения упражнения подойдет книга, коробочка или любой не очень тяжелый прямоугольный предмет.

- 1 | Стоя, положите предмет на голову.
- 2 | Попробуйте его удержать.

*Если предмет не падает, задание можно усложнить!
Пробуйте держать предмет на голове:*

- при ходьбе;
- поворотах;
- приседаниях.