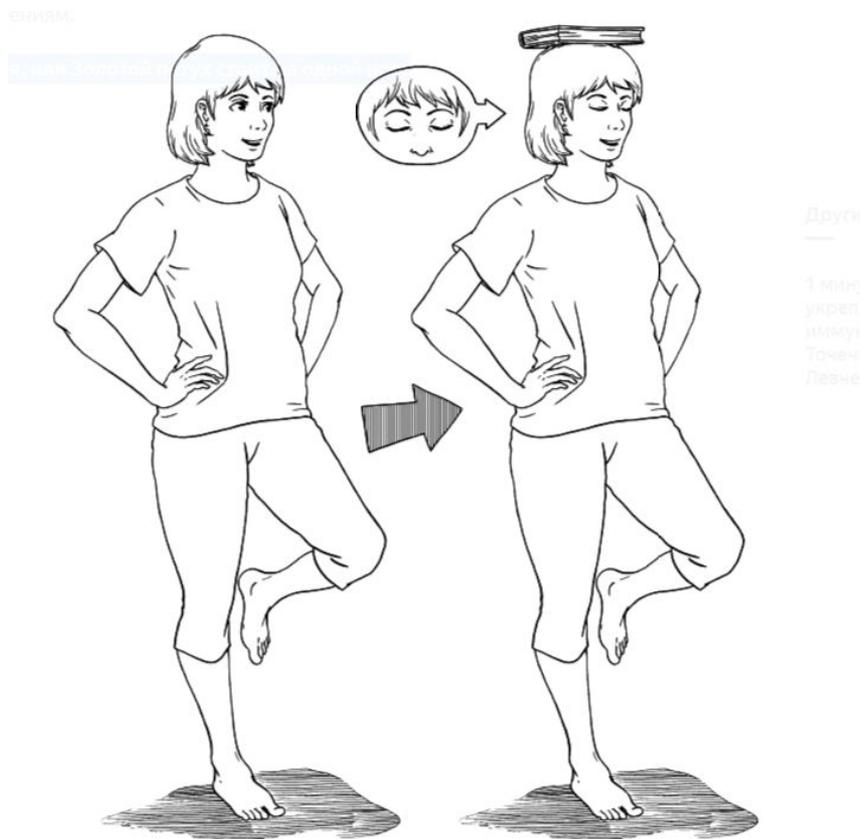


*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИИ*

Выполнила: Кузнецова А.А.

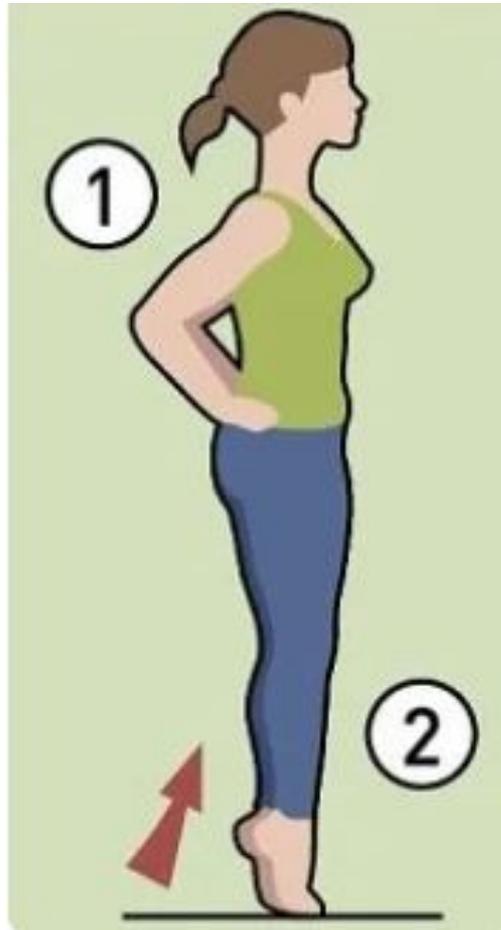
1. ЦАПЛЯ, или ЗОЛОТОЙ ПЕТУХ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ



Важно: глаза закрыты! Сразу же! Еще до того, как отрываете ногу от пола.



2. На цыпочках



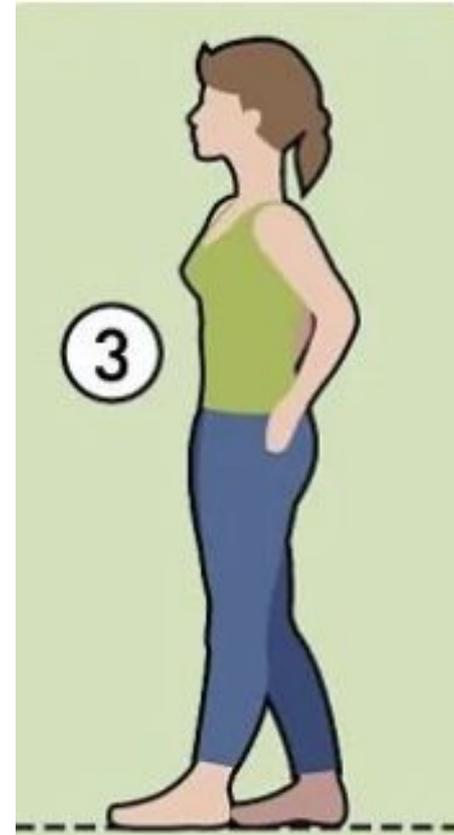
Встаньте ровно.
Стопы вместе.
Руки на поясе.
Теперь **ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА!** Пойдите
так 20 секунд и поднимитесь на
носочки. Рекомендуется постоять на
носочках с закрытыми глазами 15
секунд.



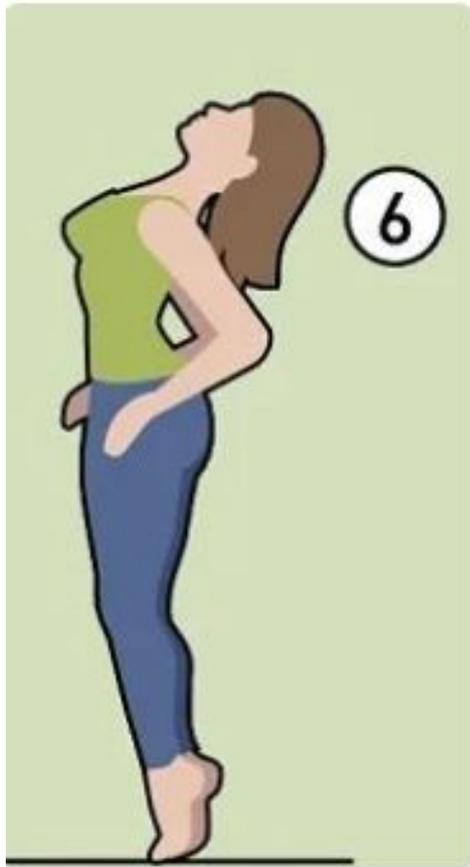
3. ДРУГ ПЕРЕД ДРУГОМ

Встаньте прямо.
Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку".
Закройте глаза. Стойте 20 секунд, затем поменяйте ногу.

Важно! Нельзя переносить вес на ногу, стоящую впереди. Нельзя отрывать пятку от пола. Глаза закрыты!



4. 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!

А теперь закройте глаза. И попробуйте постоять 10 секунд на носочках с запрокинутой головой.



5. КРУЖИМ ГОЛОВУ



Встаньте на
НОСОЧКИ, руки
на поясе. Глаза
открыты!
Сделайте 4-6
круговых
вращений
головой.
Теперь
попробуйте
сделать то же
самое с
закрытыми
глазами.



6. ЛАСТОЧКА

Встаньте на одну ногу, руки - на поясе.

Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу.

Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу.

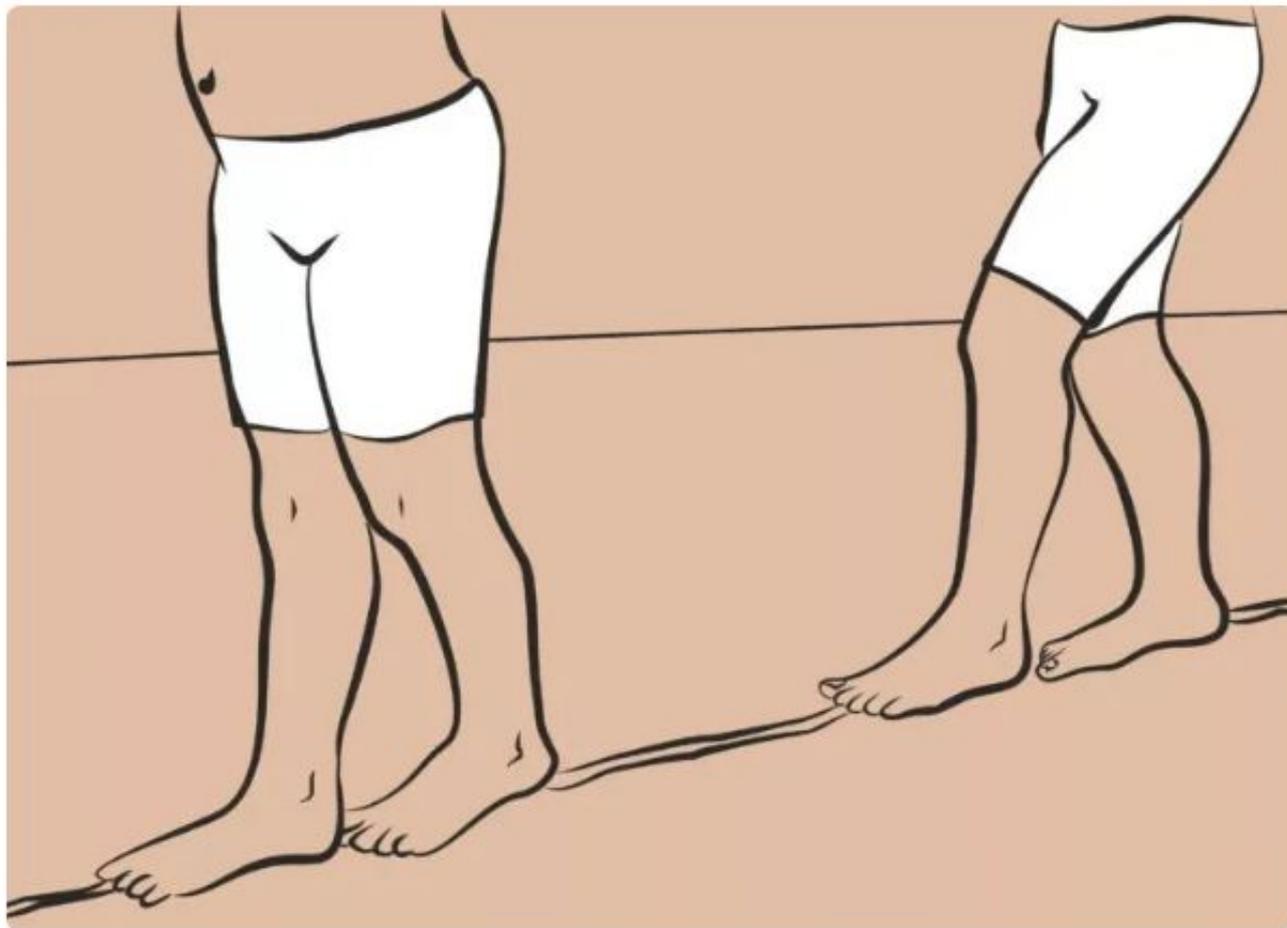
Обе ноги должны быть прямыми!

Глаза - открыты.

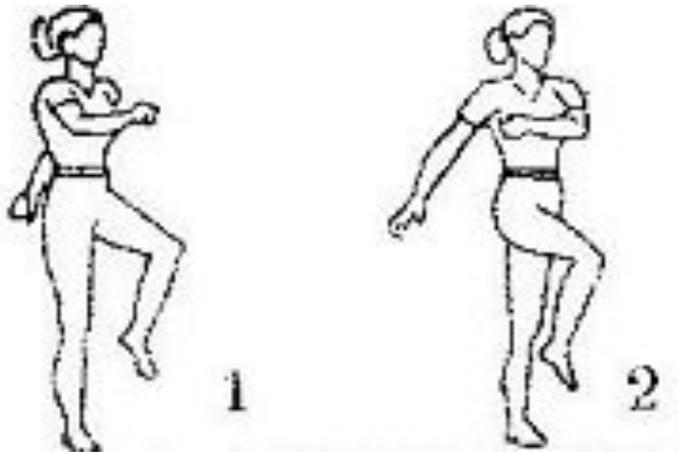
Стоим 20 секунд.



7. ХОДЬБА ПО ЛИНИИ



8. ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ



Встаньте прямо.

Какими-нибудь предметами обозначьте свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш или нарисуйте линию, которую сможете потом стереть с покрытия.

Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты.



9. БЕГ В ВЫСОТУ



10. 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.

Рекомендуется стоять в позе Дерева 30 секунд.



11. НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встаньте на четвереньки.

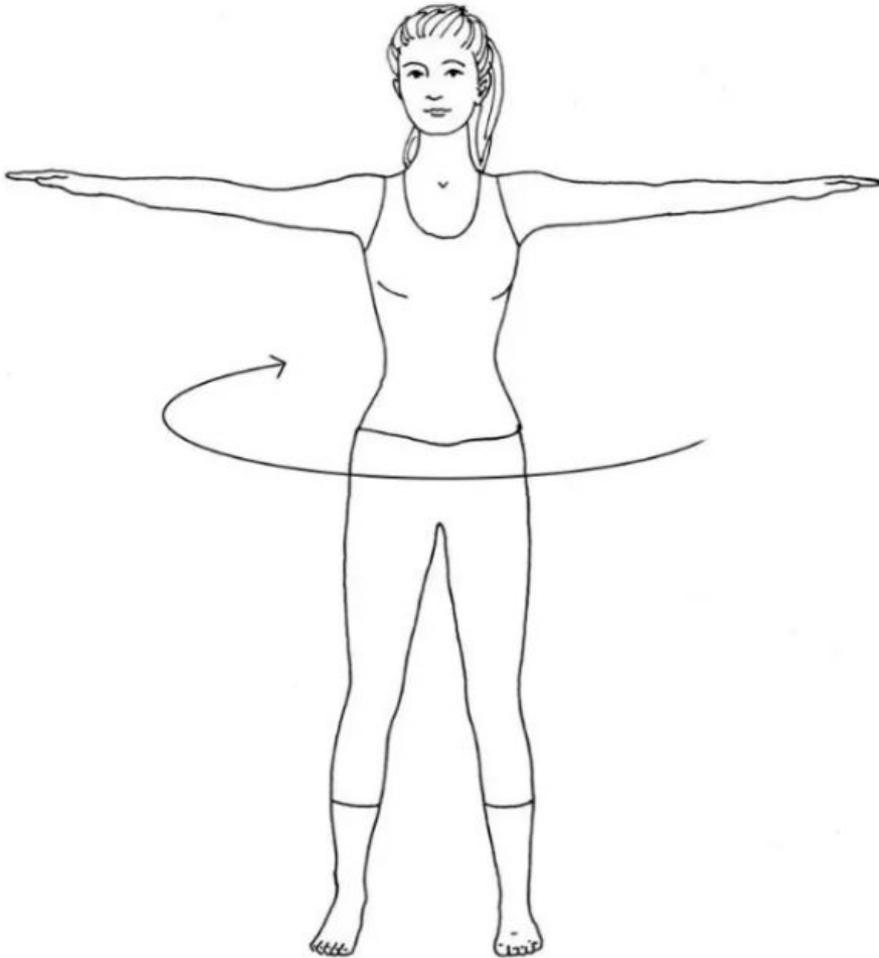
Вытяните параллельно полу правую руку и правую ногу. Пойте так около 30 секунд.

Поменяйте позицию: вытяните левую руку и левую ногу.

Усложненный вариант: вытягиваем правую руку и левую ногу. Затем - наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.



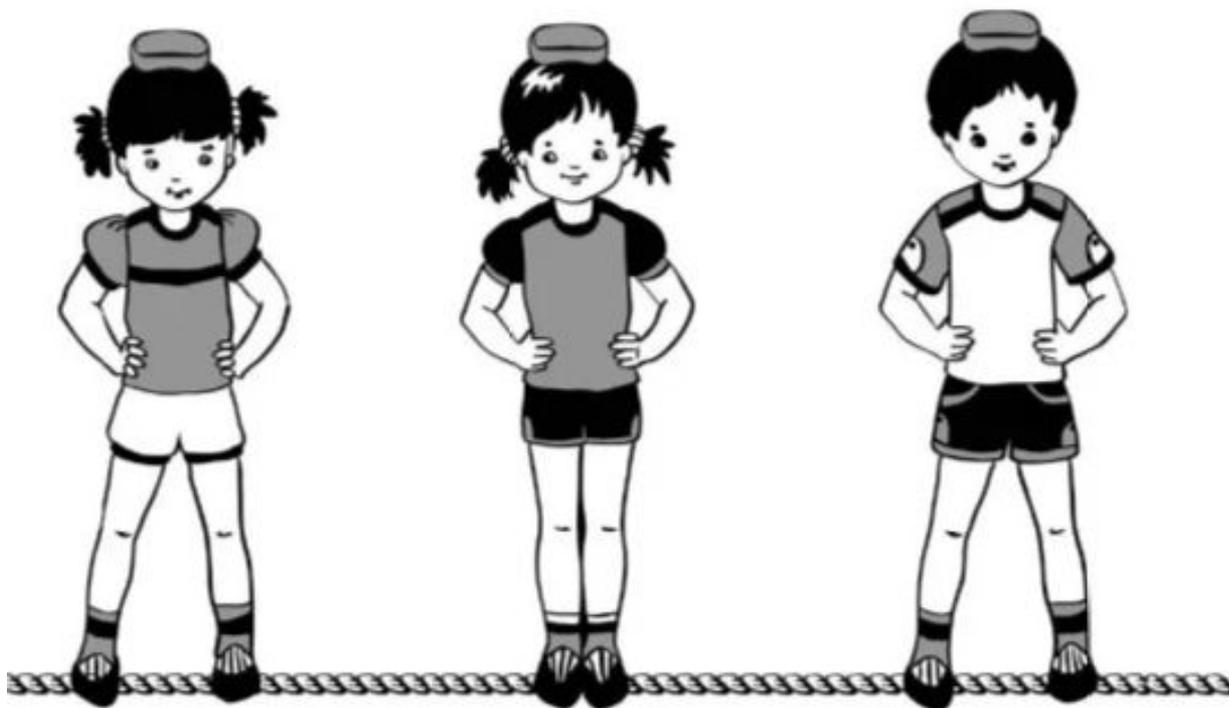
12. ВРАЩЕНИЯ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ



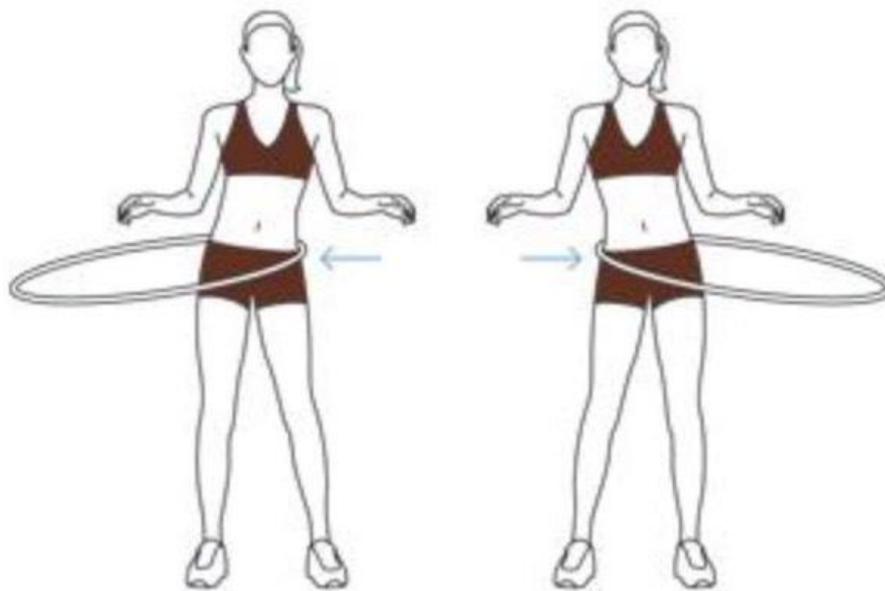
Сделать 2- 6 таких вращений.



13. ПРИСТАВНОЙ ШАГ



14. ВРАЩЕНИЕ ХУЛАХУПА



15. КНИГА НА ГОЛОВЕ



16. Ролик



В положении сидя, притяните ноги к туловищу, обхватив их руками. Необходимо округлить спину, насколько это представляется возможным. Быстрым движением нужно откинуться назад, перевернуться на спину и принять изначальное положение.



17. СКРУЧИВАНИЯ



Нужно лечь на спину, руки при этом должны располагаться под углом 90° по отношению к корпусу, колени согнуты. На выдохе нужно произвести скручивания вправо и влево. Плечи при этом, должны оставаться на полу. В позе скручивания можно находиться некоторое время, зависит от возможностей организма.



18. НАКЛОНЫ



19. МЕЛЬНИЦА



20. ВЫПАДЫ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

