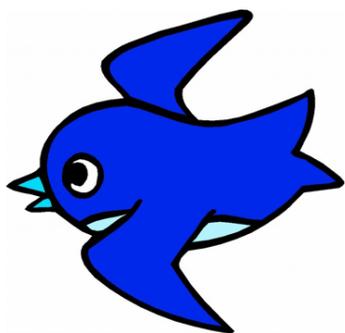


Оздоровительные упражнения.

Для занятия следует выбрать по 1-2 упражнения для укрепления плечевого пояса: шеи, плеч, предплечий, рук, туловища: мышцы спины, груди и живота и тазобедренной области: мышцы таза, бедер, ступней.



ПТИЧКА. Ребенок, сидя ноги скрестно, сгибает руки в локтях, касаясь пальцами плеч /крылышки/ взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивает лопатки назад, как можно ближе к телу. Затем ребенок выполняет прыжки на месте.

ЧАСЫ. В положении сидя, ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим-бом, тик-так, тики-таки). Следить, чтобы спина оставалась прямой.

ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ. Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх - вдох, и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища - выдох. Упражнение сочетать с интенсивным дыханием.

ОКОШКО. Ребенок в положение сидя, соединяет руки, образуя «окошко» через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. Повторить до 4 раз.

СОБАЧКА – ТАКСА. Ходьба на внешнем своде стопы в качестве профилактической меры против плоскостопия. Большие и маленькие. Чередование ходьбы на носках с ходьбой в приседе.

Собирание предметов. Учите ребенка захватывать пальцами ног камешки, палочку, шар и подбрасывать их. (укр. свод стопы).





КТО СУМЕЕТ. Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук, взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед опуская лицо на колени и руками дотягивается до носков.

ПОДСВЕЧНИК. Ребенок стоит на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно вправо и влево.

НА НОСКИ – НА ПЯТКИ. Ребенок чередует стойку на носках, вытянувшись, со стойкой на пятках.

