

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ОРТО ПАЗЛ



РАЗМИНКА «ТОПТЫЖКА»

При выполнении упражнения рекомендуется вставать на середину коврика для достижения максимального эффекта. Для разминки потребуется 8 ковриков. Разложите их в один ряд в виде дорожки.

Упражнение No1.
Обычный шаг вперед-назад, спина прямая, руки на поясе (4 подхода).

Упражнение No2.
Шаг с высоким подъемом колена вперед-назад, руки на поясе (2 подхода).

Упражнение No3.
Ходьба приставным шагом боком, туда-обратно (2 подхода).

Упражнение No4.
Ходьба перекрестным шагом боком, туда-обратно (2 подхода).



«ЗАЙЧИК-ПОПРЫГАЙЧИК»

Для упражнения потребуется 4 модульных коврика в мягком и жестком исполнении. Прыжки на месте (10 раз).



«ПЯТОЧКА-НОСОЧЕК»

Для упражнения потребуется один или два коврика на выбор в зависимости от размера ног ребенка. Руки на поясе, спина ровная. Перекатываемся с носка на пятку и обратно (10 раз).



«ФЛАМИНГО»

Для упражнения потребуется 4 коврика в мягком и жестком исполнении. Исходное положение стоя, руки на поясе. Поочередно стоим на одной ноге 3-5 секунд и на другой ноге 3-5 секунд (4 подхода).



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Для упражнения потребуется 4 коврика в мягком и жестком исполнении. Исходное положение стоя, руки перед собой параллельно полу. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Приседаем 10 раз.



«КОСОЛАПЫЙ МИШКА»

Для упражнения потребуются 4 коврика в мягком и жестком исполнении. Исходное положение стоя, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Становимся на внешний край стопы, затем возвращаемся в исходное положение (10 раз).



«ВЕСЕЛЫЕ ГУСЯТА»

Для упражнения потребуется 8 ковриков, выложенных в два ряда. Приседаем и ходим «гуськом», руки держим на коленях (4 круга).



«НЕВАЛЯШКА»

Для упражнения потребуется 4 коврика. Приседаем, не отрывая ступней от коврика, голову прижимаем к коленям, обнимаем колени руками. Покачиваемся назад-вперед, перенося вес поочередно с носочка на пяточку (20 секунд).



«СОЛНЫШКО»

Встаньте на коврики. Руки поднимите вверх и начните тянуться к солнышку. После этого наклонитесь вниз и дотроньтесь до пальчиков ног. Повторите упражнение по 3 раза на каждой поверхности.