



# 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 вставайте 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 |** Попытайтесь его удержать.

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

- при ходьбе;
- поворотах;
- приседаниях.