



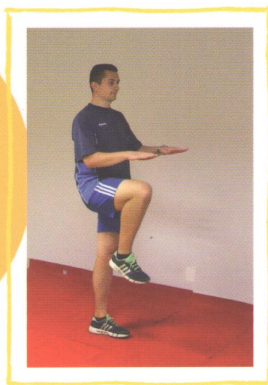
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Развитие равновесия у детей с ментальными нарушениями — одна из важных задач занятий адаптивной физической культурой, решение которой позволяет формировать у таких детей умение удерживать и сохранять равновесие в движении, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

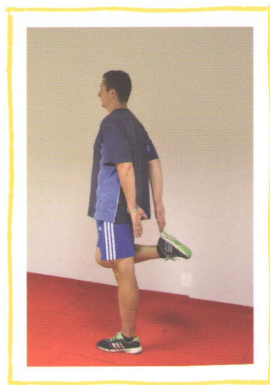
ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Исходное положение при выполнении упражнений — узкая стойка, ноги врозь или основная стойка.

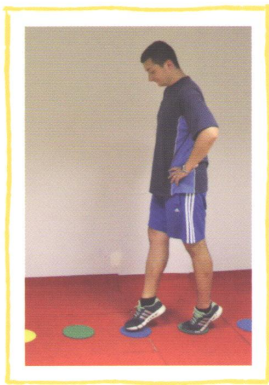
Необходимо следить за положением туловища при выполнении упражнений. Не допускать глубокого наклона вперед. Чередовать выполнение упражнений на развитие равновесия с выполнением дыхательных упражнений (2–3 раза). При выполнении прыжков следить за тем, чтобы приземление было мягким. Использование цветной разметки помогает ребенку ориентироваться.



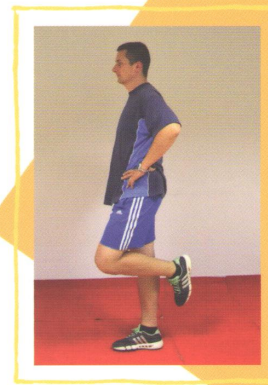
Ходьба на месте с высоким подниманием бедра
И. п. — узкая стойка, ноги врозь.



Ходьба на месте с касанием кистей рук пятками
И. п. — узкая стойка, ноги врозь.

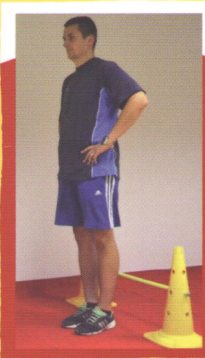
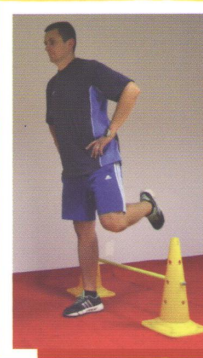
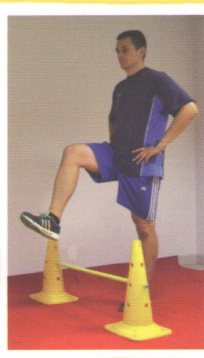
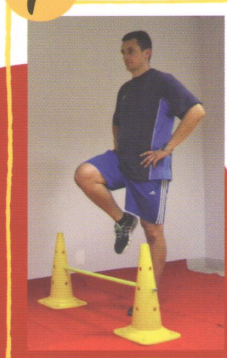


Ходьба на носках по разметке
И. п. — основная стойка, руки на поясе.

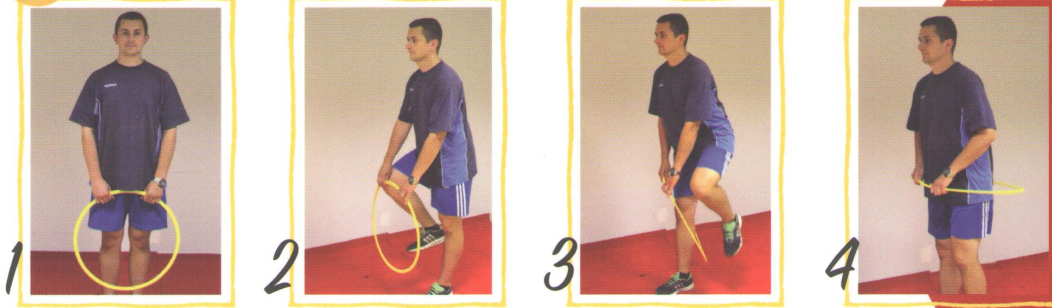


Удержание равновесия на одной ноге
И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР



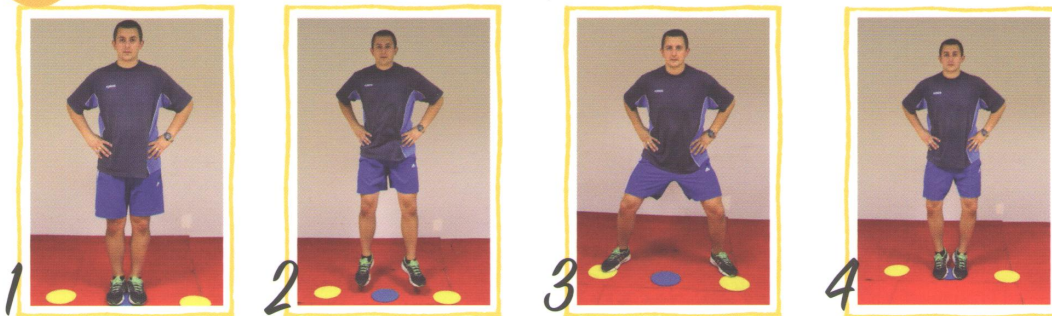
2 УПРАЖНЕНИЕ С ОБРУЧЕМ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: следить за правильным положением спины.

И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки вниз, обруч вертикально. Влезть в обруч путем переступания ног, высоко поднимая колени.

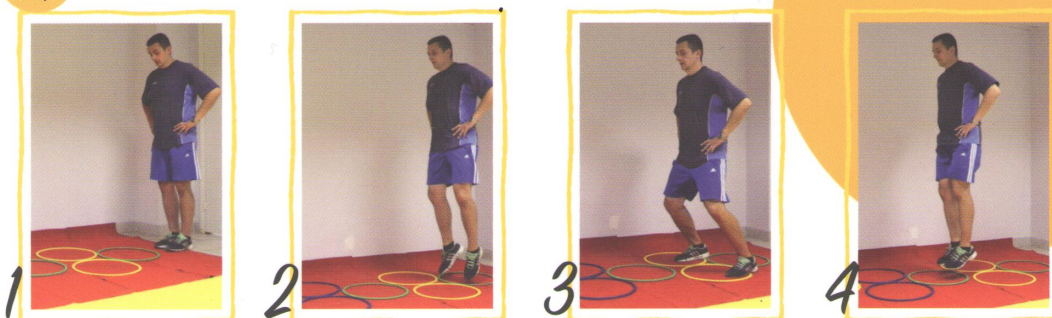
3 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ: НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: прыжки выполняются на носках. При выполнении необходимо следить за правильным положением корпуса, за тем, чтобы приземление было мягким.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.

4 ПРЫЖКИ В ДВИЖЕНИИ: НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: в начале обучения дети выполняют это упражнение шагом. При выполнении прыжка необходимо следить, чтобы приземление было мягким.

И. п. — основная стойка, руки на поясе.



Контактная информация:
РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА».
115054, Российская Федерация, г. Москва, ул. Валуева, д. 26, тел. 8-495-755-66-55, e-mail: ilya.buriy@ru.mcd.com, сайт: www.rmhc.ru.