



упражнения для развития координации 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.



упражнения для развития координации при использовании СИМ

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.



упражнения для развития координации при использовании СИМ

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.



упражнения для развития координации при использовании СИМ

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.



упражнения для развития координации при использовании СИМ

ГРУЗ НА ГОЛОВЕ



Для выполнения упражнения подойдет книга, коробочка или любой не очень тяжелый прямоугольный предмет.

1 | Стоя, положите предмет на голову.

2 | Попробуйте его удержать.

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

- при ходьбе;
- поворотах;
- приседаниях.