



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

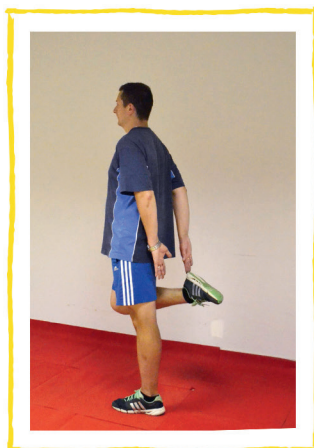
Развитие равновесия у детей с ментальными нарушениями — одна из важных задач занятий адаптивной физической культурой, решение которой позволяет формировать у таких детей умение удерживать и сохранять равновесие в движении, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

### ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

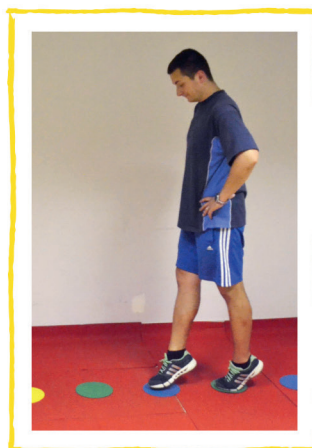
**Исходное положение при выполнении упражнений** — узкая стойка, ноги врозь или основная стойка. Необходимо следить за положением туловища при выполнении упражнений. Не допускать глубокого наклона вперед. Чередовать выполнение упражнений на развитие равновесия с выполнением дыхательных упражнений (2-3 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.

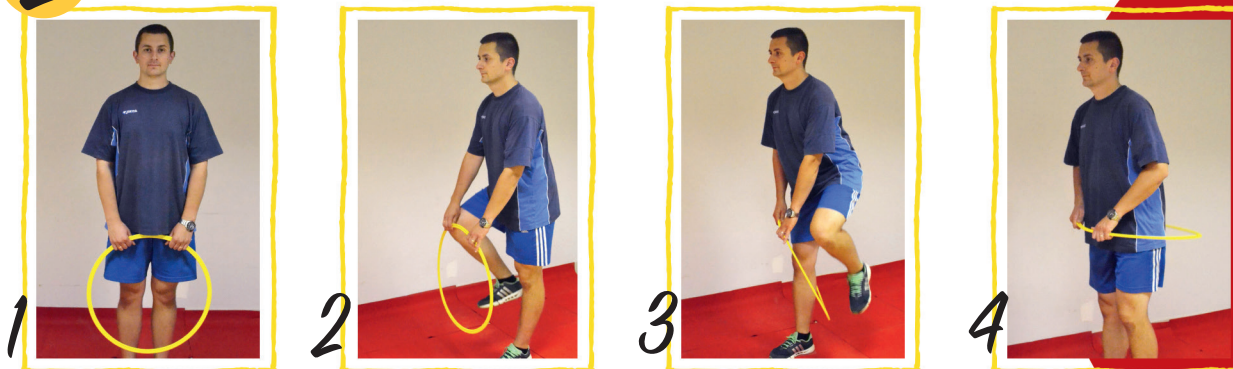


**Удержание равновесия на одной ноге**  
И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

### 1 ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР



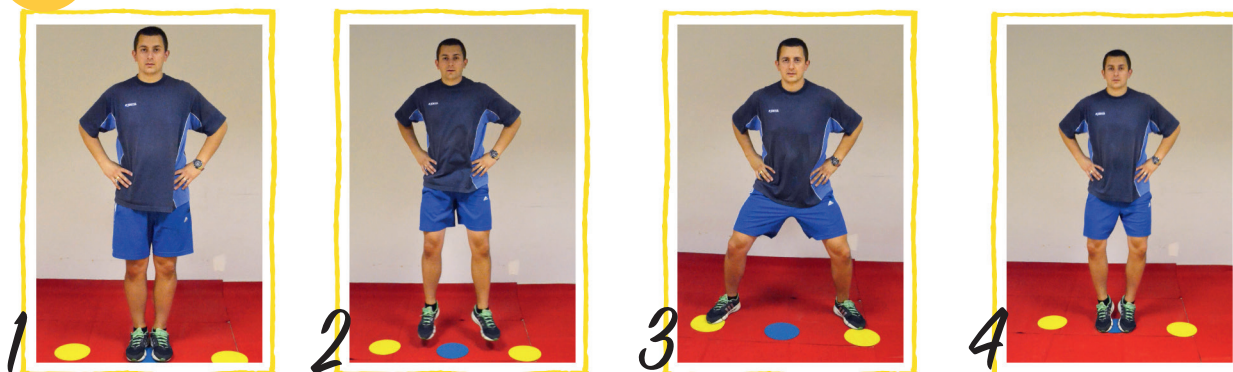
## 2 УПРАЖНЕНИЕ С ОБРУЧЕМ



**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.

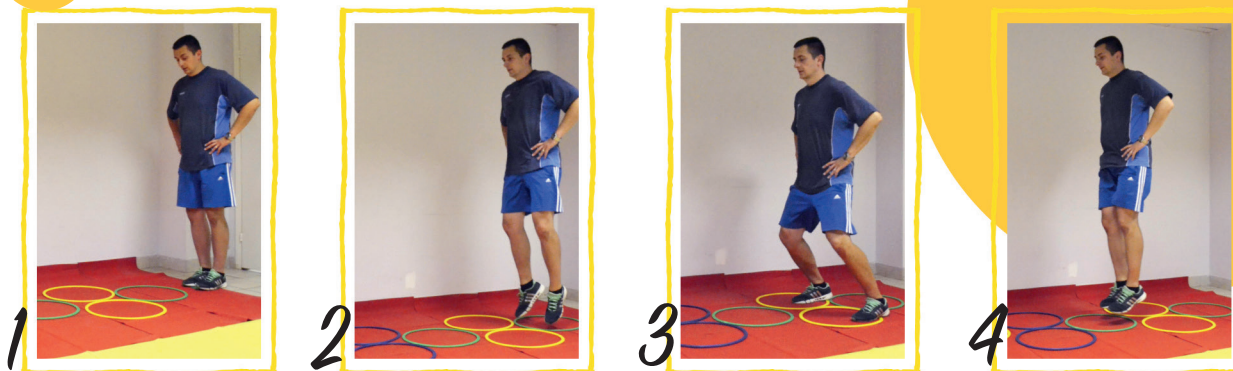
## 3 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ: НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ



**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.

