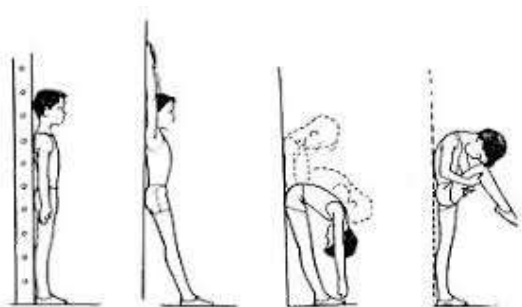


Комплекс упражнений корригирующей гимнастики для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

I Вводная часть.

Упражнения у стены осанки



Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, ходьба на внешней стороне стопы.

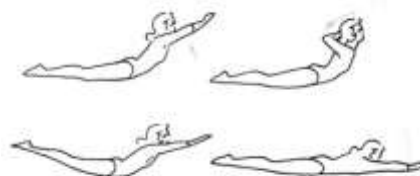
Разные виды бега.

II Основная часть.

1. Упражнение «Кошечка»



5. Упражнение «Качалочка»



2. Упражнение «Собака»



6. Упражнение «Противоход»



3. Упражнение «Крокодил»



7. Упражнение «Рыбка»



4. Упражнение «Потягушки»

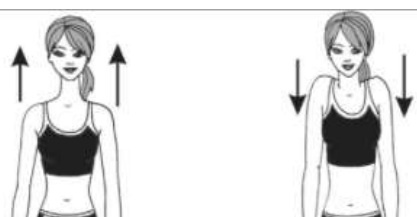
8. Упражнение «Бабочка»



9. Упражнение «Книжка»



10. Упражнение «Незнайка»



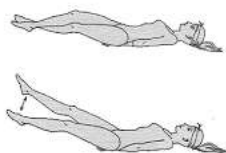
11. Упражнение «Полумостик»



12. Упражнение «Маятник»



13. Упражнение «Ножницы»



III Заключительная часть

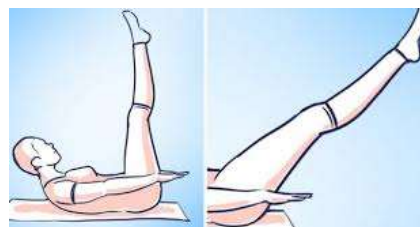
Подвижная игра по выбору.

14. Упражнение «Улитка»



© «Здоровые роды»

15. Упражнение «Посмотри на носок»



16. Упражнение «Велосипед»



17. Упражнение «Ёжик»



18. Упражнение «Березка»



Рис. 75

www.justfitness.eu

19. Упражнение «Подъем корпуса»

