Приложение 1.

Примерный комплекс упражнений для занятий дома.

1. И.п. – сидя. Движение стопой: подошвенное сгибание с поворотом внутрь.
2. И.п. – сидя. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. И.п. – сидя на краю стула, стопы параллельны, руками захватить коленные суставы – развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и сгибание пальцев – вернуться в и.п.
4. И.п. – стоя, руки на пояс. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер.
5. И.п. – стоя, руки на поясе. Полуприседание с одновременной установкой стопы на ее наружный край.
6. И.п. – стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, ноги полусогнуты в коленях.
7. И.п. – стоя, руки на поясе. Поочередное захватывание пальцами ног различных предметов.
8. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине стопы. Поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.
9. И.п. – стоя, руки вытянуты вперед. Под середину стоп, поперек положена гимнастическая палка. Приседание, стараясь удержаться на палке.
10. И.п. – стоя на гимнастической палке по длине. Руки в стороны. Передвижение по палке вперед и назад, балансируя, ставя стопы вдоль. Палку при этом рекомендуется закрепить.
11. И.п. – упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с).
12. То же, что и в упражнении 11, но прыжками.
13. Ходьба в полуприседе.
14. И.п. – стоя со скакалкой в руках. Прыжки на носках через скакалку – на одной ноге, на двух ногах.

 Примечание. В первые занятия достаточно включить 3-4 специальных упражнения, по принципу рассеивания нагрузки. В дальнейшем можно увеличить их число до 6. Каждое упражнение повторяется вначале 4-6 раз с постепенным увеличением до 10 повторений.