Дровосек (сказка – упражнение)

Комплекс упражнений направленный на коррекцию и профилактику плоско -вальгусной стопы и « вялой осанки».

Пошел дровосек в другие края искать, где лес гуще и деревья больше.

Дорогами идет!

Упр. 1 И.п. – руки на пояс, ходьба на носках.

Оврагами!

Упр. 2 И.п. – руки на пояс, ходьба на пятках.

Ручьи переходит!

Упр. 3 И.п. – руки на пояс, ходьба с пятки на носок.

По болотам проходит!

Упр. 4 И.п. – руки на пояс, ходьба с носка на пятку.

Большие камни обходит!

Упр. 5 И.п. – то же, ходьба на внешней стороне стопы.

Через пески пробирается!

Упр. 6 И.п. – то же, ходьба на внутренней стороне стопы.

Шел, шел, смотрит – Мельница! Ветерок хорошо дует и мельница крутится.

Упр.7

И.п.- ноги на ширине плеч, руки – правая вверх, левая вниз,

попеременная работа рук в перед «мельница».

Вдруг раздался сильный скрип! Мельница сломалась и начала крутится в другую сторону.

Упр. 8

И.п. – ноги на ширине плеч, руки – правая вверх, левая вниз,

попеременная работа рук назад «мельница»

И наш дровосек отправился дальше. Проходя мимо небольшой деревушки, он увидел на самом высоком здании, большие часы, которые на всю округу говорили: « ТИК – ТАК»

Упр. 9

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс

ТИК – наклон в право

ТАК - наклон в лево

Но в какой-то момент, часы повели себя, как-то странно! Их маятник стал поворачиваться в разные стороны.

Упр. 10

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс

ТАК – скручивание в право

ТИК – скручивание в лево

Чудеса! Подумал дровосек и отправился дальше.

Дровосек очень устал и проголодался, и тогда он решил снять большой рюкзак, который был у него за спиной.

Упр. 11

И.п. – стоя на коленях, руки прямые сзади в замок.

1 – отведение рук вверх

2 - и.п.

Но рюкзак никак не хотел сниматься, тогда дровосек решил попробовать по другому.

Упр. 12

И.п. – сед на пятках, руки соединены сзади в замок, наклон

туловища вперед

1 – 3 – пружинистые движения рук вверх.

4 – и.п.

Отдыхая, дровосек посматривал на речку, которая находилась недолеко от него впереди

Упр. 13

И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты перед собой, лоб

на кисти

1 – 3 приподнять туловище (вместе с руками)

4 – и.п.

Он увидел огромного кота, который так ощетинился при виде маленького ежика

Упр. 14

И.п. – стоя на коленях с упором согнутых рук на пол

1 – выгнуть спину в верх

2 – прогнуться вниз.

Дровосек от души посмеялся! И о чудо! В зарослях тростника, на тихих волнах качалась лодка.

Упр. 15

И.п. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки впереди соединены,

«стрела», растянутся.

1 -3 одновременно поднять и руки и ноги в верх, раскачиваясь вперед, назад «лодка»

Перед тем , как спустится к реке, добрый дровосек решил проверить, не пострадал ли ежик от такого большого и грозного кота? Увидев норку, он заглянул в нее.

Упр. 16 расслабление

И.п. – сед на пятки, наклон туловища вперед

руки согнуты в локтях перед собой, лоб на кисти.

Ежик был невредим! Он, с удовольствием ел вкусное красное яблоко, которое унес из под большой раскидистой яблони, что росла неподалеку. И совершенно, не обращал внимание на нашего дровосека.

Дровосек отправился дальше , а что ожидало его впереди мы попробуем представить и придумать!