

Заняття гімнастикою босоніж для ніг

(врахуйте гігієнічні вимоги і індивідуальні можливості орієнтовані на успіх)

Регулярні вправи для ніг - це простий та ефективний оздоровчий і профілактичний захід. Це зміцнює м'язи стоп і покращує координацію та моторику.

Гімнастика ніг ідеально вписується в рамки шкільних видів спорту в початкових класах. Завдяки невеликому, легко доступному асортименту предметів, різноманітна програма може бути виконана без будь-яких інших зусиль з підготовки.

Цю послідовність вправ можна також проводити в оздоровчих та реабілітаційних видах спорту з дорослими та старшими дітьми.



Вступ

Учасники сідають у коло і тримають руки біля ніг. Для дітей дошкільного та початкових класів добре почати з обговорення схожості між руками та ногами. Роблять однакові вправи- розминки для рук і ніг одночасно.

Відчуйте, захопіть, потримайте та передайте об'єкти

Збір предметів:

По черзі обома ступнями, пробки, шишки, каміння тощо стискаються пальцями ніг і транспортуються в отвори в кришці коробки.



Передайте палички і кільця:

Усі стоять у колі на відстані близько одного метра, кожному четвертому учаснику видається 30-сантиметрова палиця. Палички затискаються між пальцями ніг і потім передаються в заданому напрямку від учня до учня.

Те ж саме можна зробити і з кільцями.

Пропонується спробувати і іншу ногу. Якщо вправу всі добре засвоїли, ви можете перетворити її на змагання на швидкість в



команді.

Наступним ускладненням може бути те, що товариші по команді знаходяться на відстані кількох метрів один від одного і учні повинні трохи підстрибнути на іншій нозі.



Передайте кружку паличками:

Кожен тримає палицю внизу між пальцями, щоб вона була максимально вертикальною. Передають стаканчики. Це також можна зробити спочатку по колу, а потім як естафетне змагання.



Потягніть за шнур:

Двоє учнів отримують шнур (приблизно 8 мм завтовшки, 80 см завдовжки, з вузлами на кінцях), кожен стискає один кінець пальцями. Потім двоє намагаються відтягнути шнур один від одного.



Зав'яжіть вузол:

Спочатку парами, потім також поодиноці учні намагаються зробити один або кілька вузлів у шнурі ногами.



Рухливі ігри

Виконати за допомогою шнурів:

Учасники прокладають кінці шнурів через проміжки між пальцями ніг і повинні бігати або стрибати в парі.



Це зміцнює згинальні м'язи пальців ніг.



Передача повітряної кулі:

всі сідають на землю на відстані приблизно 1 м і передають ногами різноманітні м'ячки. Знову ж таки, це може бути проведено як змагання між двома або трьома групами.



Босоніж

Для цього кожна дитина кладе руки на плечі того хто попереду. Ходять поки діти не відчують ритм однакового кроку. Тоді, наприклад, послідовність: на носках, на п'ятках, на зовнішніх і внутрішніх краях, поступово вниз до ходьби качки, поступово знову вгору, ходьба лелеки, ходьба з широкими ногами, балансування по лінії на землі, ходьба назад, ходьба боком, і знову на носках і п'ятах



Побудуй- побудувати максимально високу башту. Потім нанизують кільця не торкаючись стаканчиків.



Укладіть палички

Для гри повинно бути принаймні 20 прямих паличок довжиною приблизно 30 см.

Можна викладати літери чи різноманітні фігури, а також повторювати прості математичні приклади.



Намалюйте та напишіть ногою:

Більше підходять воскові кольорові олівці.



Кидай і кидай ногами

Найкраще вправлятися з кулями зав'язаними в шкарпетки. Перше завдання - схопити їх за вузол і якнайдалі кинути їх. Потім робиться спроба влучити у ящик за кілька метрів.



Баланс:

Почуття рівноваги також слід практикувати. У шкільних спортивних залах зазвичай є доріжки для балансування або гімнастичні лавки. Йти нормально, потім на носках і нарешті назад або із закритими очима.



Покладіть мозаїку або малюнок ногами:

З предметами які можна захопити, наприклад камінчики, можна на підлозі розмістити різноманітні мотиви.



Прищіпки

Не проста вправа, яка не тільки сприяє просторовій координації, але і зміцнює м'язи стоп. Варто спробувати.



Піднімайтеся босоніж

Скеледроми, драбини, мотузки або різні поверхні під кутом.



Більше ігрових ідей

Створіть музику:

Хто може грати мелодію ногами на ксилофоні?



Прості орігами

можна скласти з газетного аркуша ногами.

