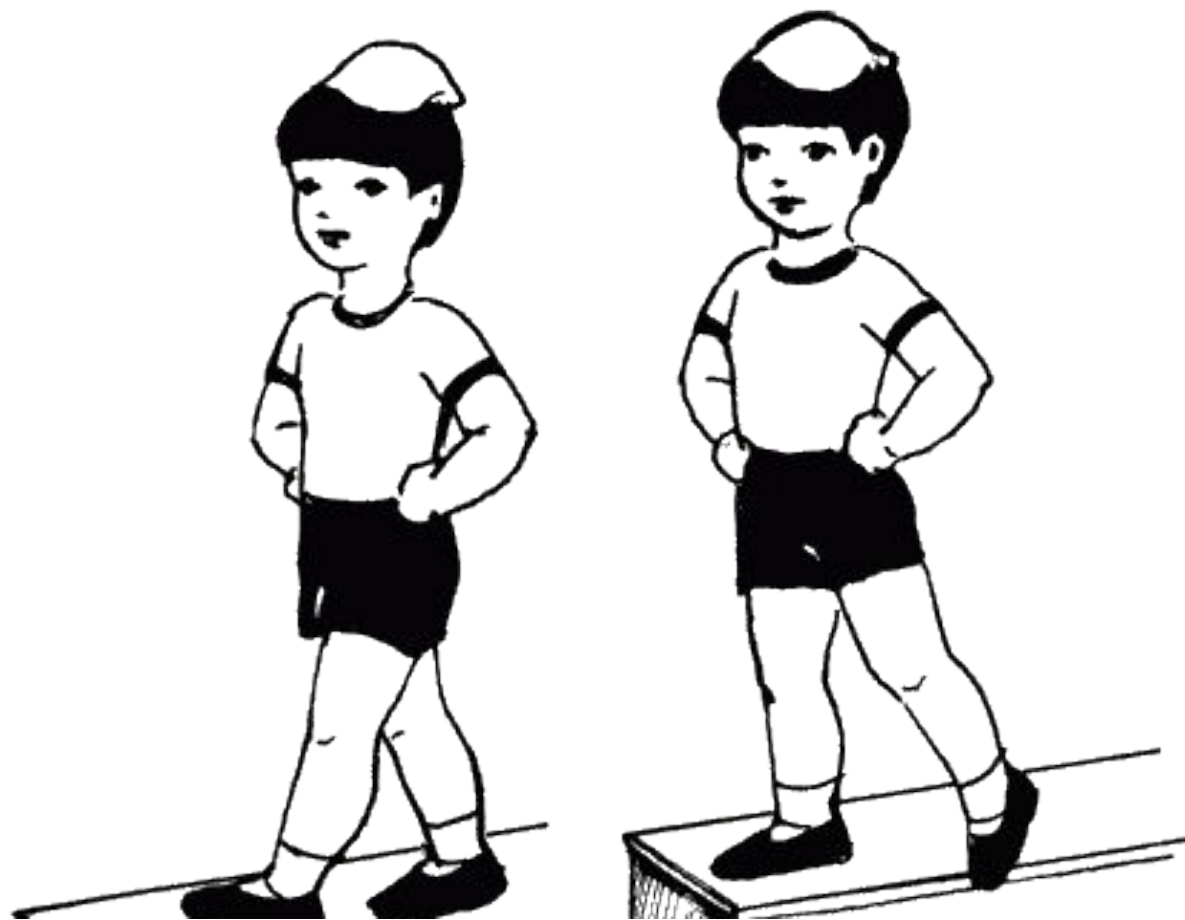


***Упражнения,
направленные на
укрепление
мышечного
корсета и свода
СТОПЫ...***

Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2–4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное.



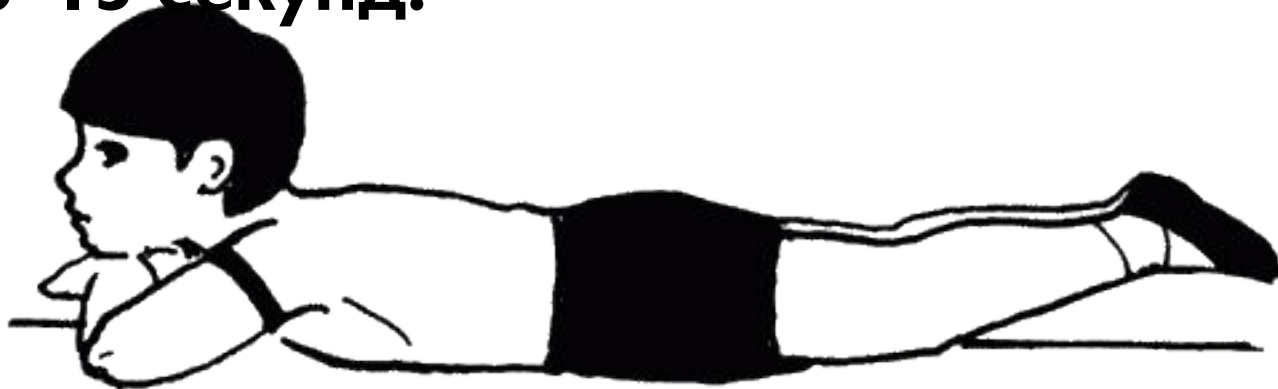
Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.

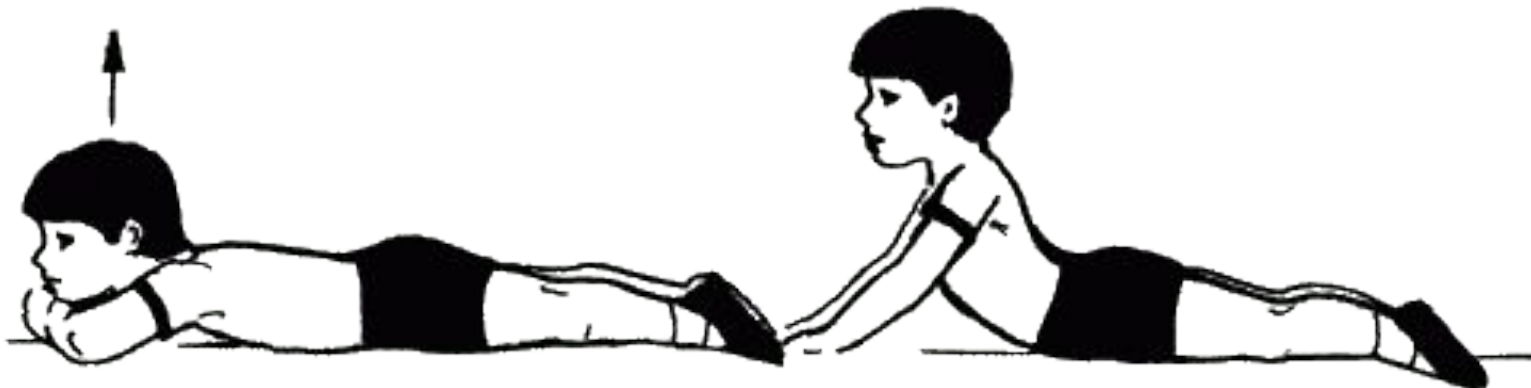


Исходное положение – лежа на животе приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к



**Приподнимание обеих
прямых ног с удержанием
10–15 секунд.**



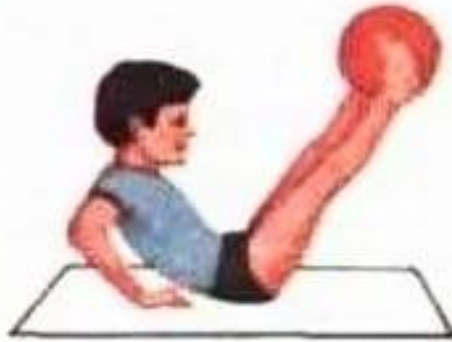


**Исходное
положение – лежа
на животе. Упор на
руки и, не отрывая
бедер от пола,
прогнуться. Пауза в
этом положении на
3–5 секунд, затем
вернуться в
исходное
положение**





1



2



3



4



5




6



7

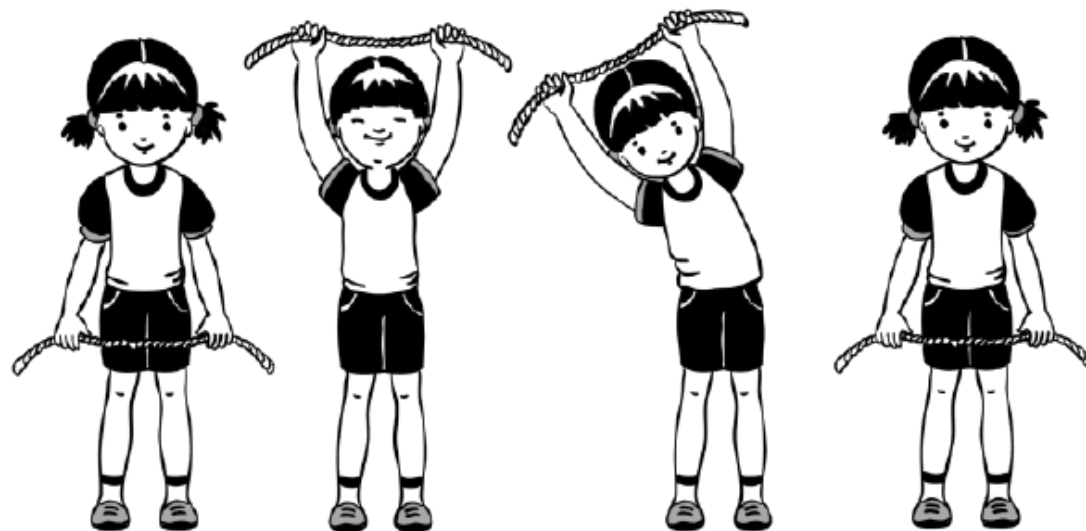
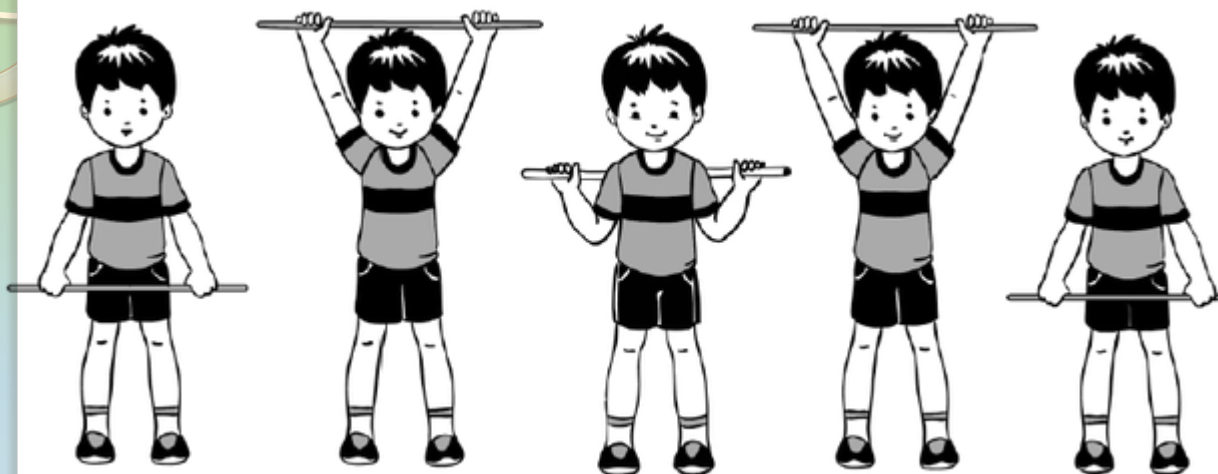


8



**Оборудование которое
можно использовать при
проведении упражнений ,
направленных на
укрепление мышечного
корсета и свода стопы...**

Гимнастическую палку (можно заменить палку на веревочку)



Упражнения с фитболами и без





С мячами (можно заменить на любимые игрушки)



С КОЛЮЧИМИ МЯЧИКАМИ



С обручами

