



Упражнения для занятий на ковриках ОРТО



Упражнение «Важная цапля»

Потребуется 1 любой мягкий коврик Орто (трава, шипы, мягкие камешки).

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Поднимать поочередно прямую ногу вперёд, носок тянуть от себя (4-6 раз каждой ногой).

Цель: укрепление мышц ног, формирование опорного аппарата с сохранением равновесия.



Упражнение «Трусливый заяц»

Потребуется 1 коврик Орто камни (жесткий).

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Присесть, не отрывая ступней, наклониться вперёд, обнимая руками голень, опустить голову.

Цель: стимуляция подошвенных мышц, растяжение задней поверхности голени.



Упражнение «Весёлый мячик»

Потребуется 2 коврика Орто: камни (жесткий) и трава.

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно.

Прыжки по коврику трава на носках (6-10 раз), затем ходьба с высоким поднятием коленей по коврику камни (10 раз). Упражнения повторить в 2-3 подхода.

Цель: укрепление мышц ног, стимуляция подошвенных мышц.



Упражнение «Танцующий медвежонок»

Потребуется 1 коврик Орто трава.

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно, опора на наружный край стоп (как медвежонок).

Топтание на коврике на одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую (по 10 раз).

Цель: профилактика вальгусной установки стоп.

Занятия с детьми рекомендуется проводить в игровой форме, с музыкальным и стихотворным сопровождением.