

УПРАЖНЕНИЕ «РЫБКА»



Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки в положении как для «Гусеницы», лоб касается пола.



Поднимите одно бедро, чтобы нога согнулась в колене на той же стороне. Другая нога должна оставаться прямой, а голова – на средней линии. Задержитесь на 3 секунды.



Вернитесь в исходное положение. Задержитесь на 3 секунды.

Повторите движение другим бедром. Задержитесь на 3 секунды.

Повторите упражнение, по очереди поднимая то одно, то другое бедро. При этом следите, чтобы нога сгибалась только на той стороне, где поднимается бедро.



каждое колено.

Когда ребенок сможет успешно выполнить это упражнение без запинок, усложните его – добавьте подъем в положение «Любопытной гусеницы» – и повторите упражнение «Рыбка», стараясь удержать верхнюю часть тела неподвижно и по очереди сгибая