

Комплекси вправ щодо тренування рівноваги

*Вправи з рівноваги сприяють виробленню правильної постави, координації рухів.
Виховують сміливість впевненість.*

1. Носки і п'ятки разом, руки на поясі, очі заплющені – стояти до 20 секунд.
2. Права стопа стоїть перед лівою на одній лінії, руки на поясі – стояти до 20 секунд
3. Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 15 секунд.
4. Ноги разом, руки на поясі, піднятися на носки – стояти до 15 секунд.
5. Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 10 секунд.
6. Ноги нарізно, руки на поясі, піднятися на носок правої ноги, ліву ногу зігнути і підняти уперед – стояти до 15 секунд.
7. 7. Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 10 секунд
8. Ноги разом, встати на носки і виконати п'ять нахилів уперед – один нахил за секунду.
9. Права стопа стоїть перед лівою на одній лінії, руки на поясі, виконати 6 маятникоподібних нахилів праворуч і ліворуч – один нахил за секунду.
10. Ноги разом, піднятися на носки, голову до краю вигнути назад – стояти до 15 секунд.
11. Теж саме, але із заплющеними очима – стояти до 5 секунд
12. Стати навшпиньки, виконати 6 колових рухів головою ліворуч – один оберт за секунду.
13. Стати на носок правої ноги, руки на поясі, виконати 6 махових рухів лівою ногою уперед і назад з певною амплітудою – один мах за секунду.
14. Стати на носки, 10 разів швидко відкинути голову назад.
15. Стати на носок правої ноги, ліву зігнути і підняти уперед, голову з до краю відкинути назад, заплющити очі – стояти 5 секунд.

*Весь комплекс вправ може надати інформацію щодо рівня розвитку вашої рівноваги. Потрібно спробувати виконати всі вправи послідовно. Той, хто виконає всі 15 вправ, може вважати, що його органи рівноваги функціонують **відмінно**. Той, хто виконав перші 10 вправ – його рівновага дорівнює оцінці – **добре**. А той, хто може виконати тільки 6-7 вправ, потрібно ще потренуватися, тому що його органи рівноваги функціонують на оцінку – **задовільно**.*

БАЖУ ВСІМ УСПІХУ У ВИКОНАННІ ВПРАВ!

Н. Денисенко, О.Аксьонова «Через рух – до здоров'я», Запоріжжя, 2006 рік.