Утренняя гимнастика в семье

Нашапалочка-выручалочка

*Помочь развить* у *ребенка подвижность суставов в силах родителей. И чем раньше начать занятия, тем лучше*

Гибкостью и пластикой малыши нередко удивляют своих роди­телей. А ведь данные природой качества можно и нужно сохранить и даже развить (вспомните тех же йо­гов!). Хотя, даже если не ставить пе­ред собой сверхзадач, на пользу ре­бенку пойдет и обычная регулярная гимнастика, направленная на укреп­ление суставов и сухожилий. Когда крохе исполнится 3-4 года — самое время начинать занятия. Глав­ное их правило — никакой спешки! Научите малыша выполнять упраж-



нения спокойно, плавно, без суеты, вдыхать воздух носом, выдыхать ртом. Проверьте, чтобы одежда ре­бенка была достаточно эластичной, не сковывала движений. Для некото­рых упражнений данного комплекса понадобится обычная гимнастическая палка, которую можно приобрести в любом спортивном магазине. ■ *Александра Ермолаева, комплекс упражнений подготовила Вера Капустина, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике*

„Самолетики"

Малышстоитровно, расставивноги наширинуплеч, поднимаетгим­настическуюпалкузаконцы ^^ ивертитеепередсобой, какпропеллер. Сделавэто движение 4 раза, ребенокдолженпоста­раться, неотпускаяпалку, завернутьрукизаспину иопуститьихвниз, послечегоопятьподнять ихичерезголовувернутьвисходноеположение.

„Корзиночкаупала"



„Султанчик"

Ребеноксадитсяпо-турецки (стопаксто­пе), держитсебязаступни. Поднимаетсна­чалаправуюногувверх, выпрямляетее, отводитвсторонуивозвращаетнаместо, затемлевую. Поднимаетобеногивверх, стараясьудержатьравновесие, разводит ногиисводитвместе (4-5 раз).

Крохаложитсянаживот, беретсярукамизаголень, выгибаетсяиделает „корзиночку". Опускается напол, нонеразжимает руки, азаваливаетсявта­комположениинаправый бок—„корзиночкаупала". Послечегоперекатывается обратнонаживот, отпуска­етногиирасслабляется. Тожесамоенужносделать вдругуюсторону.