

Попрыгушки озорных лягушат

Забавные и совсем не сложные упражнения помогут укрепить мышцы ног и поднимут настроение

Голеностопный сустав — один из самых трудолюбивых в нашем организме. Какие только нагрузки ему не приходится выдерживать! Выстоять ему помогают прочные эластичные связки и сухожилия, которые препятствуют подворачиванию стопы при ходьбе, беге и прыжках. Но, несмотря на такую надежную защиту, голеностопный сустав иногда подводит, и кроха подворачивает ногу. Чаще всего это случается у ребятшек со слабым мышечно-связочным аппаратом, у детей, перенесших рахит или часто и длительно болеющих, а также у малышек с избыточным весом.

Как же помочь ребенку и укрепить ножки? Конечно, большое значение имеет общеукрепляющая гимнастика, массаж и ношение специальной (с фиксированным голеностопом и высоким задником) обуви. Кроме того, крохе со слабым мышечно-связочным аппаратом стопы не рекомендуются длительные прогулки пешком и прыжки с небольшой высоты (можно только подпрыгивать). Нежелательно отдавать малыша в какие-либо спортивные секции. Лучше всего заняться с крохой плаванием, научить его кататься на велосипеде и регулярно выполнять упражнения специальной гимнастики.

Данный комплекс рассчитан на детей 4–5 лет и направлен на укрепление мышц ног голеностопа. Обязательное правило — перед тем как начать основные упражнения, нужно хорошенько разогреть мышцы ног. Для выполнения данных заданий понадобятся длинная лента или скакалка, небольшая мягкая игрушка, музыкальное сопровождение. ■

Александра Ермолаева,
консультант — Вера Капустина,
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике



„Разогреемся”

Чтобы подготовить ножки к прыжкам, нужно немного разогреть мышцы. Для этого малыш должен просто походить по комнате или по дорожке, чередуя ходьбу на носочках, на пяточках, с подниманием бедра и в полуприседе, на внешней и на внутренней сторонах стопы.

„Скок-поскок”

Мама прокладывает на полу длинную прямую линию (ленту или скакалку). Ребенок на одной ножке перепрыгивает вправо и влево через линию, постепенно продвигаясь вдоль нее, затем, сменив ножку, прыгает в обратную сторону.





„Мелем, мелем мучку”

Если кроха еще не умеет прыгать через скакалку, то ему помогают родители: держат за концы скакалку и раскручивают ее, а ребенок старается перепрыгнуть. Научившись, малыш сам начинает прыгать через скакалку, чередуя бег через нее и прыжки с двух ног на две.



„Сейчас поймаю!”

Кто-нибудь из взрослых держит на весу игрушку, примерно на 25–30 см выше, чем малыш может дотянуться до нее вытянутой рукой. Задача следующая — ребенку нужно постараться подпрыгнуть как можно выше и в прыжке выхватить игрушку.



„Вот какие мы большие!”

Ножки малыш расставляет на уровне плеч, руки — за голову. Ребенок приседает, а когда встает, подпрыгивает как можно выше. Такое упражнение можно повторить 5–10 раз.

„Танец лягушат”

Упражнение развивает не только физические данные ребенка, но и чувство ритма. Подберите мелодию, в которой меняется темп (или найдите несколько быстрых и медленных песенок), и предложите малышу прыгать в такт музыке. Если для него это сложно, пусть потанцует под музыку, стараясь соблюдать темп и ритм.

