

Подтянем животики

Укрепить мышцы брюшного пресса поможет веселая зарядка!



Начинать с ребенком занятия „на пресс” можно с раннего возраста, например, данный комплекс рассчитан на детей 2–3 лет. Очень важно, чтобы при его выполнении малыш не суетился, делал каждое упражнение медленно. Если производить слишком резкие движения, это может привести к растяжению мышц брюшного пресса, а значит, и возникновению неприятных болевых ощущений в области живота. Постарайтесь также подобрать подходящую одежду ребенку — кроха в ней должен свободно поднимать и опускать ноги. Если малыш после данной гимна-

стики все-таки стал жаловаться на боль в мышцах, значит, вы немного перестарались. Отдохните от такой гимнастики 1–2 дня, сделайте крохе легкий поглаживающий массаж, а потом продолжите занятия. Кстати, многие из данных упражнений подойдут и для родителей. Делайте их с ребенком по очереди — ведь в компании веселее, да и подтянутый животик будет тогда не только у малыша, но и у взрослого! ■

Александра Ермолаева, комплекс подготвила Вера Капустина, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вверх-вниз!

Сначала мама и ребенок просто стоят. Затем мама берет ребенка под мышки, поднимает его над полом. Малыш должен согнуть колени и подтянуть их к животу, потом опустить вниз и расслабиться.

Велогонщик

Лежа на спине ребенок кладет ручки в стороны, поднимает ноги вверх и крутит „велосипед” — 6 раз, затем опускает ноги, расслабляет их. Поднимает вновь, и делает „велосипед” в левую сторону — 4 раза, опять опускает. Поднимает ноги и делает „велосипед” вправо, тоже 4 раза. Нужно сделать 3–4 таких подхода.



Поиграем пузиком

Ребенок встает, расставив ноги на ширину плеч, руки — на пояс, мышцы живота расслаблены. Затем ребенок втягивает животик в себя и так удерживает, считает: „Раз, два, три, четыре, пять”. После это расслабляет мышцы пресса. Потом можно „поиграть” пузиком: втягивать-вытягивать его то быстро, то медленно.





Держи мячик крепко

Мама опускается на колени за спиной ребенка. Малыш сидит на полу, согнув ноги, между ступнями зажимает мячик. Кроха помогает себе ручками (поддерживает за голеностоп) и выпрямляет ножки. Важно при этом не уронить мячик! Мама в этот момент подстраховывает ребенка, чтобы он не упал назад. Сделать нужно 4 таких подхода.



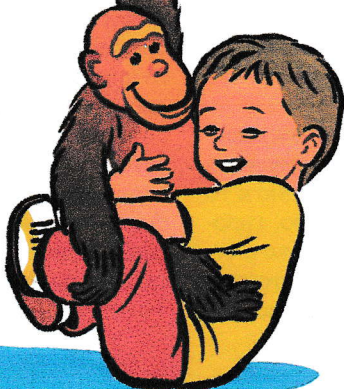
Солдатык

Мама встает напротив ребенка, берет его за руки, помогает малышу сесть, откинувшись назад, а потом и лечь. Малыш отпускает руки, вытягивает их вверх и расслабляется. Затем тянет их к маме, берется за нее и также встает. Если задание слишком трудное для крохи, его можно упростить — пусть малыш все это делает, расставив ноги в стороны.



Попалась!

Ребенок садится на пол, руки и ноги разводит в стороны, спинку держит ровно. Мама стоит и держит перед ним плюшевую игрушку (на высоте 20–30 см от пола). Малыш должен постараться быстро обхватить игрушку ногами и руками, а затем вернуться в исходное положение.



Отдохнем?

Малыш ложится на живот, вытягивает руки вверх, расслабляется, затем перекачивается на спину, опять расслабляется. Перевернуться туда-сюда надо несколько раз.

