

Укрепляем пресс

Делать зарядку веселее с друзьями, пусть даже плюшевыми. Зайчик или мишка с удовольствием составят малышу компанию

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобится:

- стул
- шведская стенка или турник
- любимая игрушка

Подтянутый, упругий животик у современных детей, проводящих много времени за развивающими играми и выполнением домашних заданий, — редкость. Между тем укреплять мышцы брюшного пресса необходимо не только для красоты, но и потому, что это полезно для здоровья. Медики считают, что так можно предотвратить возникновение нарушений осанки и пупочных грыж, победить склонность к запорам и избавиться от избыточного веса. Главное — выполнять комплекс упражнений регулярно, если и не каждый день,

то хотя бы 2–3 раза в неделю. Во время спортивных занятий обращайтесь внимание на то, что суставы и мышцы у детей пока еще слабоваты, избегайте значительных нагрузок. Физические упражнения должны приносить крохе радость и удовольствие. Если малыш занимается неохотно, призовите на помощь любимые игрушки. Скорее всего, в компании плюшевого зайки или куклы делать зарядку будет интереснее. Комплекс на укрепление мышц пресса можно полноценно выполнять уже с 4–5 лет, а простые разминочные упражнениям даже раньше.

Рисунки: Дмитрий Кудряков

1 „Все выше, и выше, и выше“

Малыш стоит, сгибает руки в локтях перед собой ладошками вниз. Марширует по комнате, высоко поднимая согнутые ноги, так, чтобы при ходьбе колено коснулось ладоны. Затем бегаёт, высоко поднимая колени.

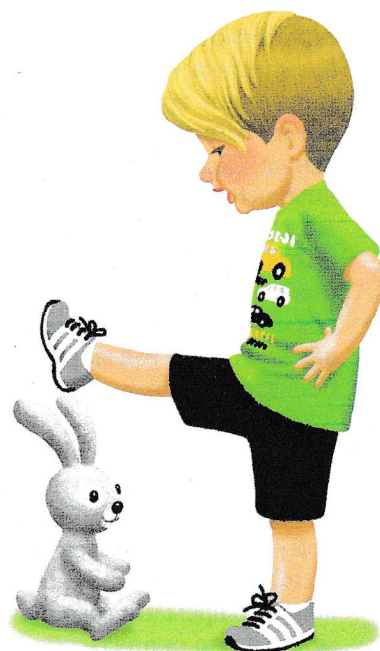


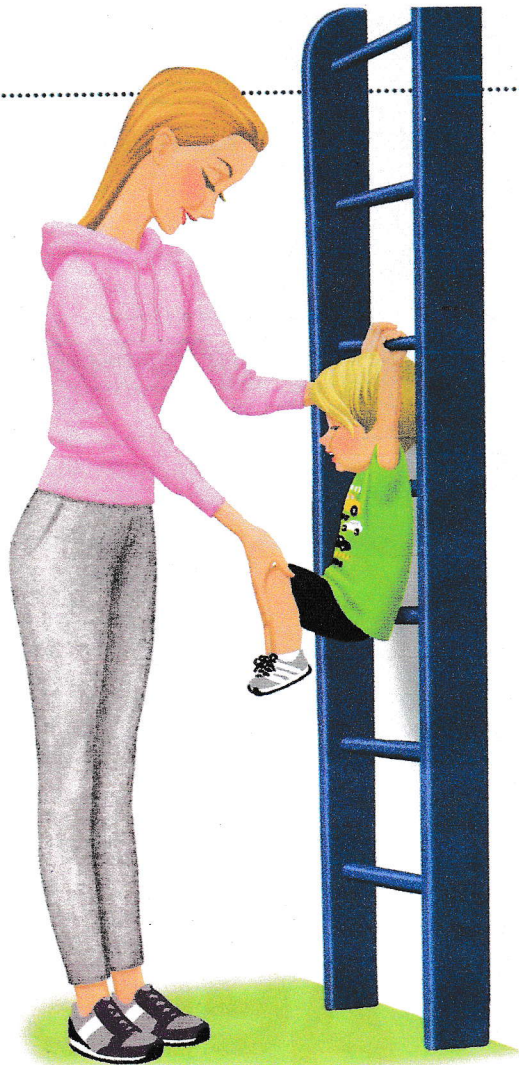
2 „Крепкие объятия“

Это упражнение на расслабление мышц. Кроха садится на стульчик, берет в руки плюшевую игрушку, крепко прижимает ее к себе, напрягает мышцы всего тела, замирает, а потом расслабляется.

3 „Туда и обратно“

Перед малышом — плюшевая игрушка. Ребенок держит руки на поясе и делает махи ногами — сначала правая, затем левая ножка перелетают через игрушку и обратно. Повторить 6–8 раз.





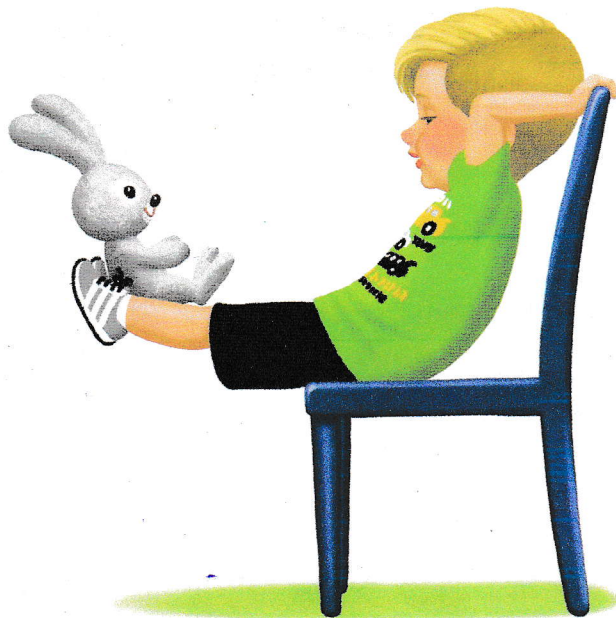
4 „Висит груша”

Малыш висит на турнике или шведской стенке, сгибает ножки и старается колени подтянуть к груди, мама стоит рядом и помогает ему, подстраховывает. 4–6 раз.



6 „Лодочка”

Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед. Затем одновременно отрывает от пола руки и ноги и старается раскачаться, как лодочка на волнах. 3–4 раза.



5 „Веселые качели”

Ребенок садится на край стула, держится руками сзади за спинку. Ножки вытягивает вперед. Мама ставит крохе на ноги (ближе к ступням) небольшую игрушку. Малыш старается поднять прямые ножки параллельно полу и при этом не уронить игрушку. 8–10 раз.

Выполнять многие из этих упражнений маленький спортсмен может не только дома, но и на детской площадке, где есть удобные скамейки и лесенки

7 „Тянем-потянем”

Кроха лежит на спине, раскинув руки и ноги в стороны. Медленно поднимает вверх и опускает по очереди правую ногу и левую руку, затем — левую ногу и правую руку. Повторить 6–8 раз.

