

Ничего лишнего!

Упитанный малыш обычно вызывает умиление у взрослых. Но лишний вес не идет на пользу детскому организму, и без физкультуры тут не обойтись

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

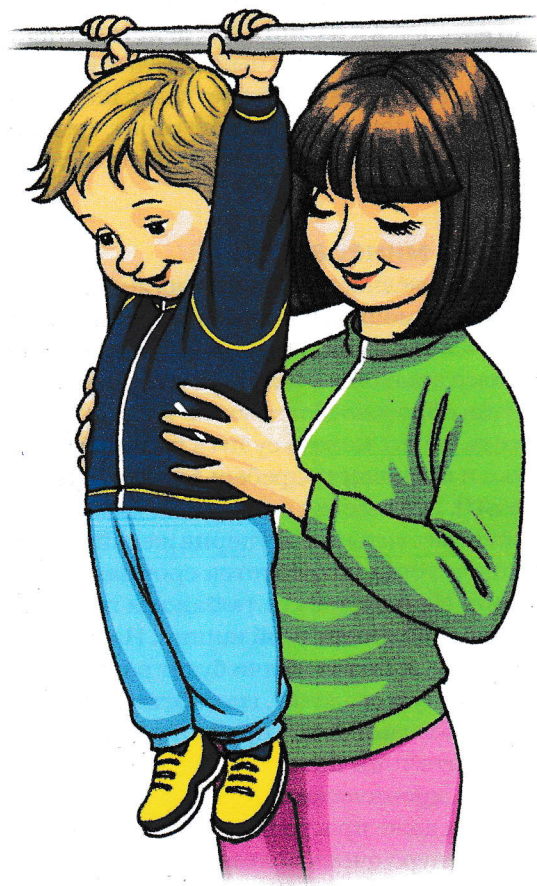
Складочки на животе и второй подбородок у ребенка сами собой не возникают, на то должны быть причины. Если никакими серьезными заболеваниями малыш не страдает, то, скорее всего, его фигуру „подпортили” переедание и малоподвижный образ жизни.

Какой темперамент?

Во многом именно он определяет поведение и темп жизни человека, пусть даже совсем еще маленького. Любители не торопясь и основательно поесть, посидеть в спокойной обстановке — это флегматики, среди них детей с лишним весом гораздо больше, чем среди холериков, сангвиников и даже меланхоликов. Выход один — чаще тормозить чадо, наладить здоровое питание (без перекусов!) и заниматься с ним специальной гимнастикой.

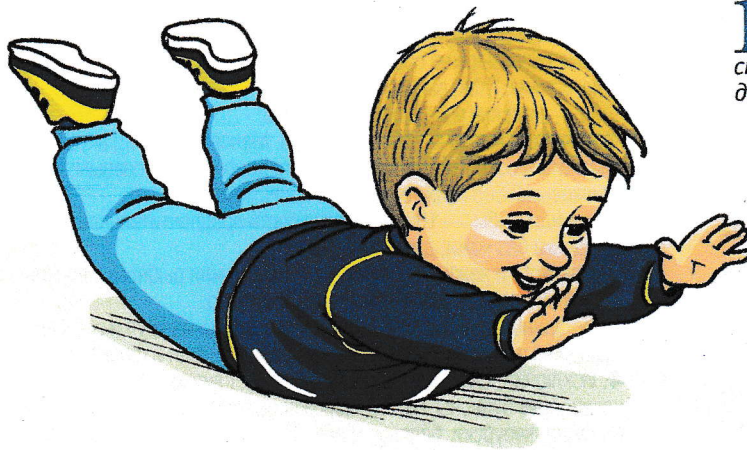
Подтянем животики!

Упражнения данного комплекса предельно просты и в то же время весьма эффективны. При их выполнении важно соблюдать два условия: заниматься не на полный желудок и не позднее чем за 1,5 часа до сна. 🍌



1 „Потягушки”

Ребенок висит на турнике или шведской стенке, трясет ножками, а кто-нибудь из родителей его страхует, придерживая за талию.

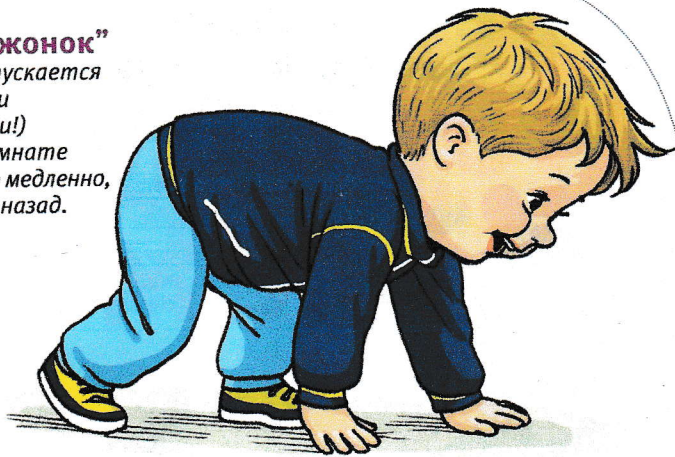


2 „Лодочка”

Лежа на животе, кроха делает „Лодочку”: поднимает руки и ноги вверх, хорошенько прогибается в спине и раскачивается вперед-назад, вправо-влево (8–10 повторов).

3 „Медвежонок”

Малыш опускается на четвереньки (но не на колени!) и бежит по комнате то быстро, то медленно, то вперед, то назад.



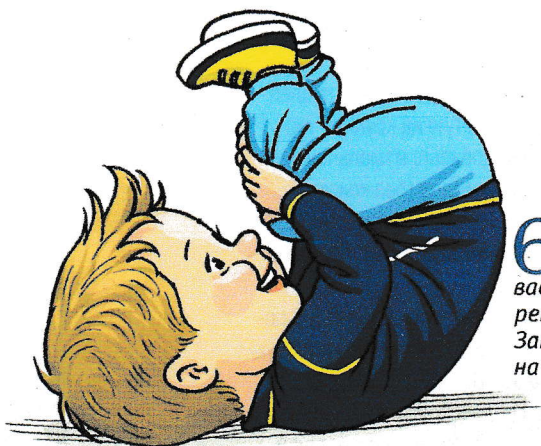
4 „Непоседа”

Малыш упирается руками в край дивана, подпрыгивает на месте и в воздухе разводит ножки в стороны, а потом сгибает их. Важно, чтобы ребенок старался хорошо оттолкнуться и подпрыгнуть как можно выше, не сгибая при этом рук.



5 „Круговерть”

Кроха сначала бежит по кругу по часовой стрелке, потом в обратную сторону, затем змейкой и вприпрыжку (около 3 минут). Темп бега может быть произвольный.



6 „Колобок”

Сидя на полу, ребенок обхватывает колени руками и начинает перекатываться на спинку и обратно. Затем, не отпуская коленей, с боку на бок (по 6–8 раз).