

Юные акробаты

Специальные упражнения для дошкольников помогут развить гибкость, пластику и улучшат подвижность суставов

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

Наверняка многие родители удивятся: „Зачем развивать то, что у ребенка от природы и так прекрасно развито?!“ Но дело в том, что у этого качества имеется одно свойство, с которым нам всем приходится считаться... В отличие от других двигательных способностей гибкость начинает ухудшаться у людей еще до того, как они переступают порог школы!

Полезно и интересно

Простейшей гимнастикой для развития гибкости не лишним будет заниматься всем членам семьи. Главное правило при ее выполнении — никакой спешки! Все упражнения данного комплекса нужно выполнять в медленном, размеренном темпе и желательно не менее двух раз в неделю.

* „Наклоны“

Мама ставит на пол игрушку, малыш встает к ней спиной, медленно наклоняется вниз и берет игрушку в руки. Поднимает ее вверх, прогибается назад и отдает игрушку маме, а она опять ставит ее на пол позади ребенка (6–8 повторений).



* „Потягушки“

Малыш стоит левым боком к дивану, отводит левую ногу в сторону и кладет ее на диван. Делает несколько пружинящих наклонов вниз, стараясь коснуться руками пола, затем поворачивается другим боком и делает все то же самое другой ногой.



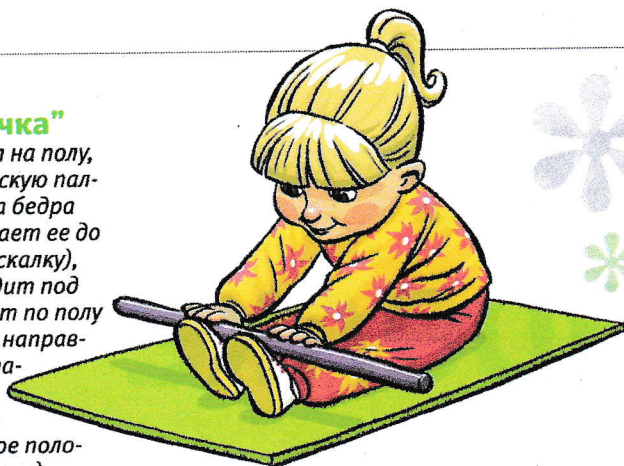
* „Мельница“

Ребенок стоит, расставив руки в стороны. Делает сначала маленькие круги (только кистями рук), затем средние (до локтевого сустава), затем большие круги руками (синхронно и по очереди).



* „Скалочка”

Кроха сидит на полу, гимнастическую палку кладет на бедра и прокатывает ее до носков (как скалку), затем заводит под ноги и катит по полу в обратном направлении. Достает палку и возвращает в исходное положение (6–8 раз).



* „Мостик”

Ребенок ложится на спину, сгибает ноги в коленях, руки заводит за плечи — при помощи кого-нибудь из взрослых пытается встать на мостик, затем медленно опускается на пол. Повторяет упражнение 4–6 раз.



* „Маленький йог”

Для начала малыш садится на пол, вытянув ноги вперед. Берет руками одну ногу, кладет ее на бедро, затем — вторую, садится в позу лотоса. Руками упирается в пол, расправляет плечи и замирает на несколько секунд в этом положении.



* „Пирамида”

Кроха встает на колени, медленно поднимается на руках (выпрямляя ноги и оттягивая носки), опускает голову вниз и округляет спину, затем так же медленно возвращается в исходное положение. Повторяет упражнение 6–8 раз.

