

На зарядку становись: упражнения для детей и родителей

А также полезные советы по их выполнению [фото]



Чтобы утро было не только добрым, но и бодрым, начинать его надо весело, с зарядки. Ребенок должен знать, что утренняя зарядка - такой же ритуал, как чистка зубов и умывание. Она должна войти в привычку вашего чада, и тогда ему будет легче просыпаться по утрам, и он получит заряд бодрости на весь день. И помните: физические упражнения полезны всем детям без исключения. Но каждый, конечно, должен выполнять их по своим возможностям, не перенапрягаясь.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Делать зарядку лучше всего только проснувшись, еще до завтрака. Первым делом, надо разбудить свой организм: хорошенько потянуться на носочках на вдохе, а на выдохе опустить руки вниз. И так повторить несколько раз. Потом размять шею - поворачивать голову в стороны, вниз, назад. Затем покрутить плечами, надплечьями и руками. Потом повертеть тазом, поподнимать ножки, походить на месте. Пять минут - и можно приступать к основным упражнениям.

«МЕЛЬНИЦА»



Лежа на полу, поднять прямые ноги перпендикулярно потолку. Поясница плотно прижата к полу, руки вдоль корпуса. И делаем махи ногами в стороны. Это упражнение задействует мышцы спины, пресса, ног.

«ВЕЛОСИПЕД»



Лежим на спине, ноги ставим на вымышленные педали, корпус приподнят, опираемся на локти. И поехали! Крутим педали, но не торопясь, плавно, стараясь держать спину ровно.

«ГАЛКА»



Это упражнение выполняется сидя. Понимаем ноги, обхватываем их за голеностоп и разводим в стороны. Для неподготовленных детей, да и взрослых, упражнение непростое. Но спустя несколько тренировок все обязательно получится.

«СОЛНЫШКО»



Вместо солнышка у нас - мячик. Берем его в руки и поднимаем вверх. Тянемся мячиком к небу, при этом левую ногу отводим назад, опираясь на носок. На выдохе надо вернуться в исходное положение, а затем повторить упражнение, но уже с другой ногой.

«КРЫЛЬЯ»



Это упражнение хорошо делать с небольшой и легкой палочкой. Держим ее руками за спиной. На вытянутых руках палочку отводим от спины и вверх. Вернемся в исходное положение и сделаем еще пару подходов. Таким образом, разминаем руки, плечи, лопатки.

«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»



Приседания бывают разные - от самых простых, с вытянутыми руками, до усложненных. Чтобы сделать приседания версии 2.0, руки собираем в замок перед собой, немного сгибаем колени, таз назад. На вдохе сели, на выдохе встаем.

«ГОРНОЛЫЖНИК»



Пора спуститься со снежного склона. Для этого надо лишь слегка присесть - руки прямые, шея вытянута. И зафиксировали себя в этом положении.

«КОШЕЧКА»



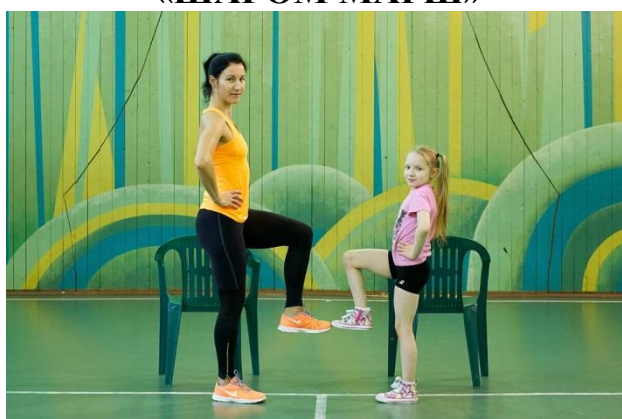
Чтобы выполнить это упражнение, надо для начала свернуться клубком. Отдохнули немного, а теперь вытягиваем руки вперед, живот втянуть и потянуться за руками вперед.

«ЖУК»



Наш «жук» оказался на спине и пытается вернуться на «пузико». Для этого ложимся на спину, руки в упоре на полу, слегка согнуты в локтях. Поднимаем корпус и согнутые в коленях руки навстречу друг другу. На выдохе выпрямляем ноги и опускаем на согнутых локтях, но не ложимся.

«ШАГОМ МАРШ»



Это упражнение хорошо делать, держась за стул. Стоим прямо, поднимаем сначала одну ногу, согнутую в колене, потом другую, как бы маршируя. Поднимаем ножки на выдохе.

«ЗВЕЗДА»



Снова стоим, держась за стул. Спина прямая, ноги и вторая рука прямые. И делаем махи в стороны рукой и ногой. Напрягая все мышцы.

«ГОРА»



Наклоны полезно делать не только стандартные, наклоняясь вправо и влево, но и вперед, причем делая глубокий наклон, до пола, растягивая мышцы ног и спины. Возьмите в руки палочку и потянитесь за ней, приветствуя друг друга.

Фитнес-тренер Марина Цвиркун советует поначалу задерживаться на упражнении всего по несколько секунд, постепенно увеличивая время выполнения каждого, таким образом подготавливая организм к более серьезным нагрузкам. И с каждым днем выполнять их будет легче.

А чтобы занятия шли веселее, подберите музыку, которая понравится вашему ребенку. Тем, кто помладше, подойдут их любимые детские песенки. Ребятам постарше можно включать уже и современные танцевальные композиции. Помните про темп: музыка должна быть довольно-таки быстрой на основные упражнения, среднего темпа на разогреве и желательно плавной и спокойной на растяжке.

Если физические упражнения войдут в привычку, у ребенка наладится кровообращение, обмен веществ, укрепится нервная система, мышцы и суставы. А в здоровом теле, как известно, здоровый дух. Ну а лучший пример для ребенка - его родители. Так что с утра пораньше встаем и... на зарядку становись!

ИСТОЧНИК KP.RU