

20 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТСКОЙ СПИНКИ

САМОЛЕТ

Встаньте в исходное положение: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч. Руки - крылья самолета. Теперь летайте в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. “Крылья” надо наклонять в сторону поворота. Во время выполнения упражнения дети могут гудеть.

БОКСЕР

Представьте себе, что вы на кого-то очень рассердились и захотели с ним побоксовать. “Бейте” кулаком изо всех сил, и не обязательно в одну точку, а куда только можете попасть.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ЧЕРВЯЧОК

Ребенок лежит на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, ребенок с любопытством смотрит вперед и по сторонам; он настолько любопытен, что пытается посмотреть назад. Следите за тем, чтобы у ребенка двигалась одна голова, даже тогда, когда смотрите назад. При этом руки нужно прижимать книзу.

ЩЕНОК

Ходите на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивайте вперед колени, стараясь коснуться им носа.

ЛЮБОПЫТНЫЙ КОТЕНОК

Вытяните руки вперед, станьте на колени, а затем сядьте на пятки. Наклонитесь, опершись об пол руками, как можно ниже почти касаясь его носом. В таком положении начните передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую, и так несколько раз. При этом вы должны озираясь по сторонам, как крадущийся котенок. Наконец, котенок, не найдя ничего интересного, опять садится на задние лапки.

ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

Встаньте, слегка расставив ноги. Одну руку положите на пояс, другую поднимите вверх и описывайте ею круги, постепенно убыстряя движения. Рука - крыло ветряной мельницы, вертится, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, куда подует ветер. Кроме того, попробуйте описывать круги двумя руками одновременно, хотя это и очень трудно.

ДРОВОКОЛ

Встаньте, слегка расставив ноги. Представьте себе, что в руках у вас топор. Сделайте большой взмах и ударьте изо всех сил «топором по чурбану». Разрубите, по крайней мере, десять таких чурбанов.

СБОР ФРУКТОВ

Вы находитесь в большом фруктовом саду, в котором, как в сказочной стране можно сорвать любой плод, какой только душе угодно, и с большим удовольствием его съесть. Отяжелевшие от плодов ветки опустились низко, и вот уже в ваших руках яблоки, груши, персики. Складывайте из корзины в корзину, пока она не наполнится.

КОСАРЬ

Вы когда-нибудь видели, как косят траву? Косарь слегка наклоняется вперед и делает взмах косой то в одну сторону, то в другую. Давайте делать, как он. Взмах «косой» слева направо, каждый раз делаем небольшой шаг вперед. Несмотря на покачивание, двигайтесь точно по прямой.

ВОДОВОЗЫ

Раньше, когда на всю деревню был один колодец, девушки должны были носить воду в ведрах. Ведра висели с двух сторон на коромыслах, а коромысла носили на плечах. Представьте себе, что вы несете такую тяжесть. Ходите с палкой на плечах, распрямив плечи и выпрямив спину. Будьте очень внимательны, не разлейте воду!

ДИСКОБОЛ

Станьте, слегка расставив ноги, и поднимите левую руку вперед, а правую назад. Затем рукой, отведенной назад, сделайте сильный взмах, словно метаете диск. Взмах надо сделать так сильно, чтобы описать поворот вокруг собственной оси, но не упасть и не сойти с места. А лучше всего - начертите круг и не выходите из него.

УПРАЖНЕНИЕ С ПАЛОЧКОЙ

Лягте на живот, отведите руки назад, возьмите в них палочку или гантель. Держите ее в руках крепко и приподнимите грудь от пола. Снова опуститесь. Повторите это несколько раз подряд, при этом голову надо приподнять и смотреть вперед.

ИНДЕЕЦ В ДОЗОРЕ

Лягте на живот, одну руку прижмите к телу, а ладонь другой приставьте козырьком к глазам. Приподнимите грудь и посмотрите налево и направо, как индеец в дозоре. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение.

ЛЕТЯЩАЯ ПТИЦА

Лягте на живот и разведите руки в стороны, словно крылья. Прижмите бедра и ноги к полу. Затем начните поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотрите вперед и плечи высоко не поднимайте.

ПОДНИМИТЕ ВДВОЕМ

Два ребенка ложатся на пол, головой друг к другу. В согнутых руках они держат палочку или гантель. Общими усилиями они поднимают предмет

на вытянутых руках, затем осторожно опускают его и опускаются сами.

С ЧАШЕЙ ВОДЫ В РУКАХ

Сидя на пятках, поднимите руки вверх и представьте себе, что вы держите наполненную водой чашу. Затем начните медленно подниматься, пока не станете на колени. Все время смотрите вверх и следите за тем, чтобы не расплескать воду.

ГРЕБЛЯ

Сядьте на коврик, сложите ноги по-турецки. Руки - это весла. Обопритесь ими об пол с двух сторон и начинайте грести. Гребите вперед и назад. Устройте состязание по гребле. Внимательно следите за осанкой!

РЫБА

Лягте на пол, руки вытяните вперед, ноги сожмите вместе и выпрямите. Поднимите руки и грудь вверх, а затем вернитесь в прежнее положение. После этого взмахните как можно выше ногами и начинайте перекатываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

С ПОДУШКОЙ НА СПИНЕ

Наклонитесь вперед, положите на спину маленькую подушку, разведите руки в стороны и, подняв голову, начните ходить по комнате. Это упражнение можно проводить и в виде состязания. Побеждает тот, кто не даст подушке упасть со спины.

НА ЛОДКЕ

Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вытягивают ноги. Ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого. Затем дети наклоняются и крепко берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Вслед за этим он начинает тянуть первого, который, в свою очередь, оказывает ему сопротивление. Они похожи на двух гребущих с большим усилием спортсменов.

