

# НАША ПАЛОЧКА - ВЫРУЧАЛОЧКА

## ПОМОЩЬ РАЗВИТЬ У РЕБЁНКА ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ В СИЛАХ РОДИТЕЛЕЙ И ЧЕМ РАНЬШЕ НАЧАТЬ ЗАНЯТИЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

Гибкостью и пластикой малыши нередко удивляют своих родителей. А ведь данные природой качества можно и нужно сохранить и даже развить. Главное – никакой спешки! Научите малыша выполнять упражнения спокойно, плавно, без суеты, вдыхать воздух носом, выдыхать ртом. Проверьте, чтобы одежда ребёнка была достаточно эластичной, не сковывала движений.

### « СУЛТАНЧИК »



Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе), держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх, выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5раз).

### « КОРЗИНОЧКА УПАЛА »

Ребенок ложится на живот, берётся руками за голень, выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекачивается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое нужно сделать в другую сторону.



### « САМОЛЁТИКИ »

Малыш стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение 4 раза, ребёнок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

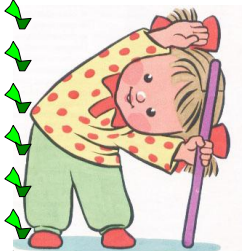


### « РУЧКИ ПОШАГАЛИ»



Малыш стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед крохой, другой – позади него). Ребёнок наклоняется к верхнему концу палки и «шагает» руками по палке к нижнему её концу, потом точно так же к верхнему. Ноги нужно постараться в этом упражнении держать ровными (5-браз)

### « ВОТ КАКОЙ ВЕТЕР!»



Малыш стоит, расставив ноги на ширину плеч, гимнастическую палку ставит справа от себя на пол и придерживает её правой рукой (удобнее держаться за кончик). Затем через верх делает наклон туловищем вправо и старается левой рукой дотянуться до палки. Ребенок выполняет 5-8 наклонов вправо, после чего переставляет палку на левую сторону и делает такие же наклоны влево.

### « КРУТИТСЯ ВОЛЧОК»



Малыш приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!

### « ПЕРЕВЁРТЫШИ»

Мама в этом упражнении обязательно должна подстраховывать малыша. Ребёнок стоит лицом к спине, наклоняется вперёд и упирается руками в стену – должен получиться прямой угол. Прогибается спинкой вниз 3-4 раза, затем, продолжая опираться руками о стену, разворачивается на 180 градусов (спиной к стене) и выгибается вверх (делает «мостик»), голову запрокидывает назад, после чего опять переворачивается лицом к стене.

