УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Ребятам о зверятах»

Приготовились. Три-четыре. Начинаем урок зоогимнастики. Взрослые, так и быть, тоже могут принять участие. Подражая повадкам животных, маленькие артисты не просто играют, а делают очень полезные упражнения, которые помимо всего прочего помогают укрепить мышцы спины. А это нашим будущим школьникам просто необходимо.

«Божья коровка, полети на небо!»

Красивый жучок в красном платьице в черный горошек упал с травинки и теперь никак не может встать на лапки... Лежа на спине, поболтаем в воздухе руками и ногами, слегка приподнимая голову. Это упражнение укрепляет мышцы живота и расслабляет спину. Медленно сосчитайте до десяти и снова приступайте к делу. И так еще три раза.

«Проделки Лисы Патрикеевны»

Хитренькая и ловкая лисичка-сестричка пробирается по лесу в поисках добычи... Стоя правую ногу и левую руку по диагонали. При на четвереньках, поднимаем параллельно полу этом и руку, и ногу вытягиваем как можно дальше. Это упражнение укрепляет спину и ягодичные мышцы. Делаем по 10 движений с каждой стороны. Затем пытаемся удержать руку и ногу в воздухе, медленно считая до пяти. Постепенно количество движений можно увеличить до двадцати.

Не спать, бандерлоги!

Шустрая обезьянка неутомимо перепрыгиваете места на место и смотрит, кто еще из зверей не проснулся... Энергично машем сверху вниз то одной, то другой рукой. Перепрыгиваем с одной ножки на другую, слегка пружиня в коленках. Это разминочное упражнение можно делать, и поворачиваясь вокруг своей оси. Это позволит развить равновесие.

«Семейство кошачьих»

Проснувшись, котик тянется и выгибает спинку... Сначала встаем на четвереньки, потом садимся на пятки и вытягиваем прямые руки как можно дальше вперед. Потом нужно поднять голову и опять вернуться в исходное положение. Тело делает волну, как бы проползая под невидимой натянутой над полом нитью сначала вперед, а потом назад. Это движение выполняют в течение 15-20 секунд. Оно выпрямляет позвоночный столб и грудные мышцы, способствует исправлению осанки. Делать не более трех раз.

«Мишка косолапый»

Ленивый и неповоротливый мишка, как всегда, валяется на полянке, греясь на солнышке... Ложимся на спину, вытягиваем ноги, согнутые в локтях руки прижаты к полу. Глубоко дыша, поднимаем ноги кверху и возвращаемся в исходное положение. Это упражнение развивает и мышцы спины, и мышцы ног.