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 побоксировать. «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 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 колено, 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 озираться 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 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. Машем 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 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 дает 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.