Упражнения на гибкость для самых маленьких

Существуют разные активные игры для развития гибкости детей дошкольного возраста. Рассмотрим несколько возможных вариантов: «Наклоны».

Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку маме, стоящей позади. Мама вновь ставит ее на пол за спину своего чада.

«Потягушки».

Ребенок становится возле дивана, кресла или стула правым боком к нему. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз, стремясь достать до пола пальцами. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги. Узнайте больше в статье

«Мельница».

Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие. Маленький йог. Сначала ребенок усаживается на коврик и вытягивает вперед ноги, после чего берет одну из них руками и кладет на бедро, а потом вторую (получается поза лотоса). Руками следует опереться в пол, расставить плечи и задержаться в этом положении на несколько секунд.

«Мостик».

Необходимо лечь на спину, согнуть ноги в коленях и завести руки за плечи. С помощью мамы или папы ребенок старается подняться на мостик, а затем плавно опускается на пол (необходимо повторить упражнение шесть раз).

«Кукла».

Ребенок в положении стоя расставляет ноги на ширину плеч и начинает нагибаться, опуская корпус тела (руки расслаблены и висят). После этого ребенок выпрямляется и прогибается в спине слегка назад.

«Скалочка».

Выполнение упражнения требует использования гимнастической палки. Ребенку следует сесть на пол, уложить на бедра спортивный снаряд и прокатить его до носков, завести под ноги и катить в обратном направлении. Затем палку достают из-под ног и повторяют все сначала.

