

Комплекс из 7 упражнений на растяжку для детей

1. «Струнка»

Положение: лежа на спине.

Предлагается ребенку обратить внимание на то, как его голова, спина, плечи, руки, ноги, ягодицы касаются пола, а затем описать свои ощущения (охарактеризовать его), пол может быть твердым, мягким, холодным или теплым, ровным или бугристым, гладким или шероховатым и т.д. Берем одну руку ребенка и аккуратно растягиваем ее (вторая рука лежит в расслабленном состоянии), затем точно так же и с другой рукой. Затем ребенок должен выполнить растяжки рук самостоятельно. Таким же образом растягиваются ноги.

Ребенку предлагается вообразить себя сильно натянутой струной и делать растяжку, потягиваясь поочередно сначала двумя руками (одновременно), затем двумя ногами; после этого поочередно: правой стороной тела (рука, бок, нога) и левой стороной тела (это так называемые линейные растяжки). Следует следить, чтобы ребенок во время выполнения этого упражнения не напрягал и не выгибал спину.

После этого приступаем к растяжке лежа на животе.

2. «Кобра»

Положение: лежа на животе.

Предлагается ребенку согнуть руки в локтях, сделать упор ладонями в пол, так, чтобы ладони располагались на уровне плеч. Далее ребенку предлагается изобразить «кобру»: медленно разогнуть голову, постепенно выпрямляя руки и шею, при этом передняя часть туловища приподнимается, спина и поясница прогибаются. Мышцы ноги и ягодиц при этом должны сохранять расслабленное состояние. После выполнения упражнения ребенок возвращается в исходное положение лежа на полу и расслабляет мышцы. Следует следить за дыханием во время выполнения упражнения (не задерживать).

3. «Звездочка»

Положение: лежа на спине.

Ребенку предлагается лечь на пол в позе «звезды», разведя в стороны руки и ноги. После этого выполняется растяжка мышц с одной стороны: правая рука и правая нога, левая рука и левая нога. Затем упражнение дополняется диагональной растяжкой: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога. Это же упражнение выполняется и с исходным положением лежа на животе.

4. Упражнение на напряжение-расслабление мышц

Положение: лежа на спине.

Ребенку предлагается одновременно напрячь все мышцы тела, после короткой паузы – расслабить. После этого поочередно напрягаются – расслабляются: мышцы рук, плечевого пояса, груди и живота, затем мышцы ягодиц и ног; мышцы одной половины тела – справа и слева поочередно.

5. Контроль дыхания

Ребенку предлагается удобно лечь с закрытыми глазами и сконцентрировать внимание на своем теле, провести 3-4 цикла глубокого дыхания в комфортном темпе, при этом обращать внимание следует только на дыхание.

Затем предлагается напрячь все мышцы тела как можно сильнее, через пару секунд напряжение постепенно сбросить до максимального расслабления, то же самое выполняется с каждой частью тела по отдельности (правая рука, левая рука, шея, спина, грудь, живот, поясница, ягодицы, правая нога, левая нога).

После этого следует попросить ребенка расслабиться и сконцентрировать внимание на мышцах тела. Спросить, не чувствует ли он напряжения в каких либо частях тела, и при необходимости дополнительно поработать с напряженными участками: например, выполнить пару медленных круговых движений головой или размять икроножные мышцы и т.д.

6. «Травинка»

Ребенок должен представить себя травинкой (сесть на корточки, руки вытянуть вверх, вдохнуть).

«Начинает дуть сильный ветер, и травинка наклоняется до земли». Ребенок медленно выдыхая, наклоняется вперед, так чтобы грудь коснулась бедер, руки вытягиваются вперед, пока ладони не коснутся пола. После этого руки вытягиваются по полу максимально вперед.

«Ветер стихает, травинка медленно выпрямляется и снова тянется к солнышку». Ребенок делает медленный вдох, возвращаясь в исходное положение. Повторить несколько раз.

7. «Растущее дерево»

Ребенку предлагается присесть, колени обхватить руками, голову пригнуть.

«Представь себя семечком, которое вырастает и превращается в высокое дерево». Ребенок медленно поднимается на ноги, распрямляет туловище, вытягивает руки вверх до максимально возможного распрямления.

«Подул ветер, дерево качается». Ребенок делает покачивания туловищем.