

# Спорт для двоих. Упражнения для отцов и детей (средний возраст 4-5 лет)

- Парные упражнения папа может начинать выполнять даже с годовасиком и, постепенно усложняя и изменяя их, продолжать заниматься до школы (или пока сможет его поднять). Вообще совместный с папой спорт прекрасен абсолютно всем: это и тренировка для папы, и физкультура для ребенка, и тактильный контакт, которого так не хватает малышам от отцов, и свободное время для мамы, которого тоже дефицит. Обязательно попробуйте и втягивайтесь!

**Регулярная утренняя зарядка для детей важнее, чем для взрослых. Дошкольники и школьники вынуждены вести не слишком подвижный образ жизни, находясь преимущественно в помещении — поэтому у детей так часто встречаются проблемы с осанкой, весом и с физическим развитием в целом.**

**Простой домашний комплекс, регулярно выполняемый по утрам, влияет на организм ребёнка только положительно:**

- укрепляет иммунитет, в первую очередь страдающий при недостаточной физической активности;
- укрепляет позвоночник, который может развиваться неправильно из-за малоподвижного образа жизни;
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы: дети, регулярно делающие утреннюю зарядку, реже испытывают слабость и меньше подвержены перепадам артериального давления и обморокам;
- укрепляет мышечный корсет, сохраняя здоровую спину и красивую осанку;
- воспитывает целеустремлённость и умение планировать.



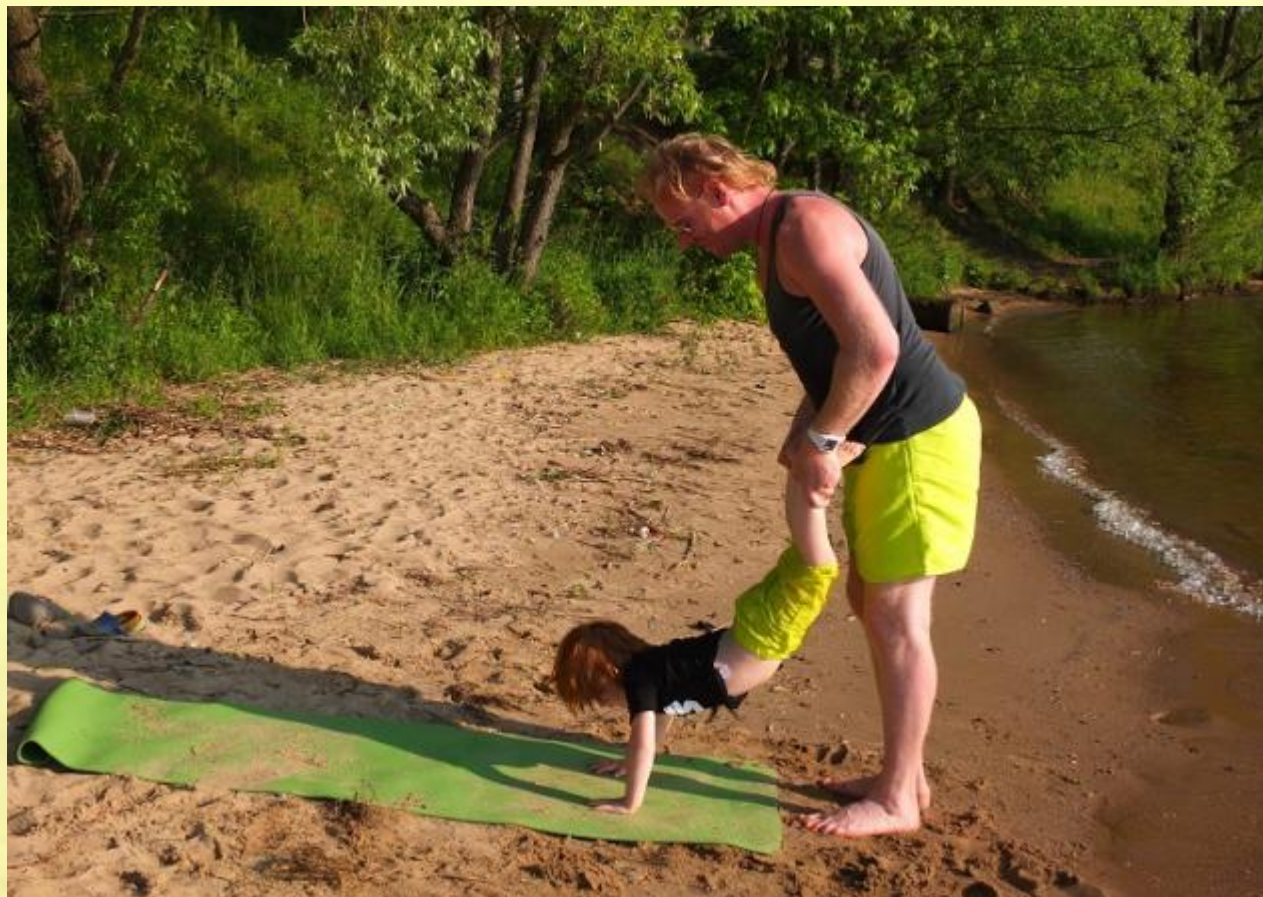
## **ЖИВОЙ МОСТИК**

Поднимая и опуская туловище из положения сидя на полу, папа укрепит мышцы пресса, а сын или дочь, которые в это время сидят у него на животе, научатся держать равновесие. Для разнообразия ребенок может пролезать под «мостиком» или перебираться через него.



## **ОБЕЗЬЯНКА**

В этом упражнении ребенку, держась за руки взрослого, надо забежать или запрыгнуть как можно выше по ногам папы. Эффект для взрослого — более сильные бедра, малыш же учится держать равновесие и укрепит осанку. Наиболее энергичные дети во время таких «забегов» могут сделать кувырок назад.



## ТАЧКА

Хожение на руках, пока второй человек держит тебя за ноги — упражнение, хорошо знакомое почти каждому по урокам физкультуры. Это отличный способ для укрепления мышц рук и спины. Когда ребенок окрепнет, он может сам быть “тачковозом”. Это еще интереснее!



## **САМОЛЕТ**

Стоя на руках и обхватив талию взрослого ногами, ребенку нужно «взлететь», раскинув руки на манер самолетных крыльев. Амплитуду подъема туловища увеличивайте постепенно.



## **ПОДЪЕМНЫЙ КРАН**

Возьмите ребенка прямыми руками за бедра, он же пусть держится в это время за папину шею. Поднимайте малыша до горизонтального положения и затем опускайте вниз.



## **ЛОДКА**

Папа лежит на спине, руки вдоль туловища, ребенок занимает такое же положение, лежа "валетом" и держа голову на отцовских голенищах. Выполняя упражнение, папа и сын одновременно сгибаются в тазобедренных суставах и медленно возвращаются в исходное положение. Нагрузку получают мышцы брюшного пресса у обоих спортсменов.