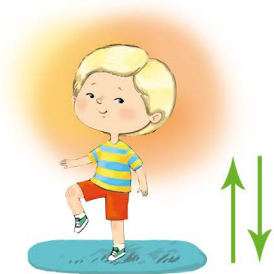


Гимнастика при запорах для детей старше 2-х лет¹

Выполняется за 30 минут – 1 час до еды или через 1 – 2 часа после еды

Обязательно проконсультируйтесь у педиатра!



1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, 20 – 30 секунд.



2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, выполнять повороты туловища в сторону, 5-6 поворотов в каждую сторону.



3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон вперед, колени не сгибать, достать руками пола, выпрямиться, повторить 8-10 раз.



4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять поочередно наклоны туловища в стороны, повторить 5-6 раз в каждую сторону.



5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседать, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение, повторить 5-8 раз.



6. Ходьба на четвереньках, 20 – 30 секунд.



7. Исходное положение – стоя на четвереньках, выполнить мах ногой назад, затем согнуть колено, подтянуть его к груди, вернуться в исходное положение, повторить другой ногой, сделать по 5-6 раз.



8. Исходное положение – лёжа на животе, погнуться, обхватить руками щиколотки ног, выполнить покачивающиеся движения на животе 4-5 раз.



9. Исходное положение – лёжа на спине, выполнять движение «велосипед» ногами по 5-6 движений каждой ногой.



10. Исходное положение – лёжа на спине, перейти в положение сидя, не сгибая колен, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение, повторить 8-10 раз.



11. Прыжки на каждой ноге попеременно 20 – 30 секунд с переходом на ходьбу.

Художник-иллюстратор: Наталия Макаренко