



ГИМНАСТИКА при запорах для детей старше 2-х лет*

Гимнастика выполняется за 30 мин. - 1 час до еды или 1-2 часа после еды

	<p>1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени - 20-30 секунд.</p>		<p>7. Ходьба на четвереньках - 20-30 секунд.</p>
	<p>2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, выполнять повороты туловища в сторону, 5-6 поворотов в каждую сторону.</p>		<p>8. Исходное положение - лежа на животе. Прогнуться, обхватить руками щиколотки ног, выполнить покачивающие движения на животе - 4-5 раз, вернуться в исходное положение.</p>
	<p>3. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, выполнять наклон вперед, не сгибая колен, достать руками пола. Принять исходное положение. Повторить 8-10 раз.</p>		<p>9. Исходное положение - лежа на спине. Выполнять движения «велосипед» ногами, по 5-6 движений каждой ногой.</p>
	<p>4. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять поочередно наклоны туловища в стороны. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p>		<p>10. Исходное положение лежа на спине. Перейти в положение сидя не сгибая колен, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.</p>
	<p>5. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить приседание руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3-10 раз.</p>		<p>11. Прыжки на каждой ноге попеременно (20-30 секунд) с переходом на ходьбу (20-30 секунд).</p>
	<p>6. Исходное положение - стоя на четвереньках. Выполнить мах прямой ногой назад: затем согнуть колено, подтянув его к груди, вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. 5-6 упражнений каждой ногой.</p>		<p>12. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Поднимание рук вверх (вдох) и наклон туловища вперед с последующим покачиванием расслабленных рук (выдох) - 3-4 раза.</p>