

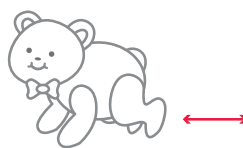


ГИМНАСТИКА при запорах для детей старше 2 лет*

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



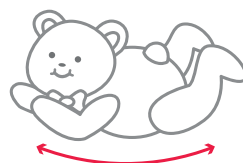
1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, – 20–30 секунд.



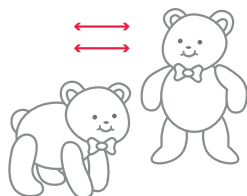
7. Ходьба на четвереньках – 20–30 секунд.



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



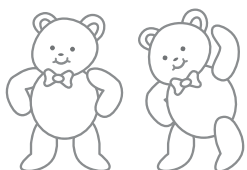
8. Исходное положение – лежа на животе. Прогнуться, обхватить руками щиколотки ног, выполнить покачивающие движения на животе – 4–5 раз, вернуться в исходное положение.



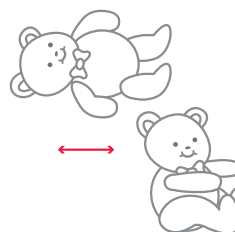
3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон вперед, не сгибая колен, достать руками до пола. Принять исходное положение. Повторить 8–10 раз.



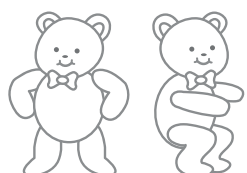
9. Исходное положение – лежа на спине. Выполнять движения «велосипед» ногами, по 5–6 движений каждой ногой.



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



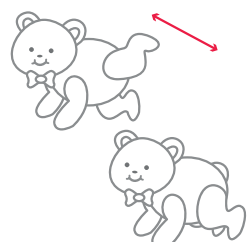
10. Исходное положение – лежа на спине. Перейти в положение сидя, не сгибая колен, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз.



5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить приседание, руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3–10 раз.



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



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.



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.