На свежем воздухе!

Делаем зарядку

Ну и ну! Мы оказались на обыкновенной лужайке. Она, конечно, очень хорошая, покрыта ровной зелёной травкой. На небе ни облачка, пахнет цветами.

— Но дядя Кузя, как же мы зарядимся бодростью, если здесь ничего для этого нет!

— Ошибаешься, Чевостик. Тут есть самое нужное — свежий воздух. Для зарядки он необходим. Ведь зарядка — это упражнения: бег, приседания, наклоны. Когда мы их выполняем, мы дышим чаще и глубже.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— А вдыхать чистый воздух приятнее.

— И полезнее. Конечно, зарядку можно делать и в комнате, но тогда её надо как следует проветрить.

— Не-ет, в ней всё равно не будет столько свежего воздуха. И здесь он не просто свежий. Он пахнет травой и цветами. Ими так приятно дышать! Но одного свежего воздуха, наверное, мало. Дядя Кузя, а что ещё нужно, чтобы делать зарядку?

— Удобная одежда и обувь, а главное — желание.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Этого у меня хоть отбавляй! И одет я удобно — в майку и шорты, а на ногах — кеды.

— Тогда начнём. Зарядку обычно делают под счёт. Например, под такой: раз, два, три, четыре.

— До четырёх я тоже умею! А могу и до ста. Но зачем во время зарядки считать?

— Это помогает делать упражнения с нужной скоростью. Наша зарядка начнётся с ходьбы.

Ходьба на месте

— А куда мы пойдём?

— Никуда. Для зарядки вполне подойдёт ходьба на месте.

— Как это — на месте?

— Очень просто! После каждого шага ставь ногу на то же место, где она стояла перед этим. На счёт «раз» подними правую ногу. На счёт «два» опусти её на место. «Три» — подними левую, «четыре» — опусти её. Потом всё сначала. Начали?

— Я готов!

— Начинаем утреннюю зарядку! Раз, два, три, четыре! Раз, два, три, четыре! Коленки поднимай выше! Раз, два, три, четыре! Продолжай ходьбу! Раз, два, три, четыре. На месте стой.

— Первое упражнение оказалось лёгким — я даже не запыхался!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Это хорошо! Во время зарядки надо стараться дышать ровно. Продолжаем. Каждое упражнение мы будем начинать из исходного положения. Для разных упражнений оно разное.

Потягивание

— А какое оно сейчас?

— Очень простое. Делай как я — встань ровно, пятки вместе, носки врозь, руки упри в бока. Вот ты и занял исходное положение. А теперь упражнение — потягивание. На счёт «раз» положи руки на плечи, при этом пальчики собери в горсть — как будто ты собираешься что-то посолить, пальцы должны опираться на плечи.

— Сделано!

— А теперь, Чевостик, внимание, запоминай, что нужно делать. На счёт «два» подними руки, встань на цыпочки, посмотри на свои руки и потянись за ними вверх. Во время потягивания сделай медленный вдох. Затем обратное движение: на счёт «три» опустись на пятки, встань на обе стопы, а руки верни на плечи, медленный выдох. На счёт «четыре» руки снова на поясе. Ты вернулся в исходное положение. Всё запомнил?

— Конечно! Сейчас ка-ак потянусь — увидишь, каким большим я вырасту — во-от таким! Большим-пребольшим!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

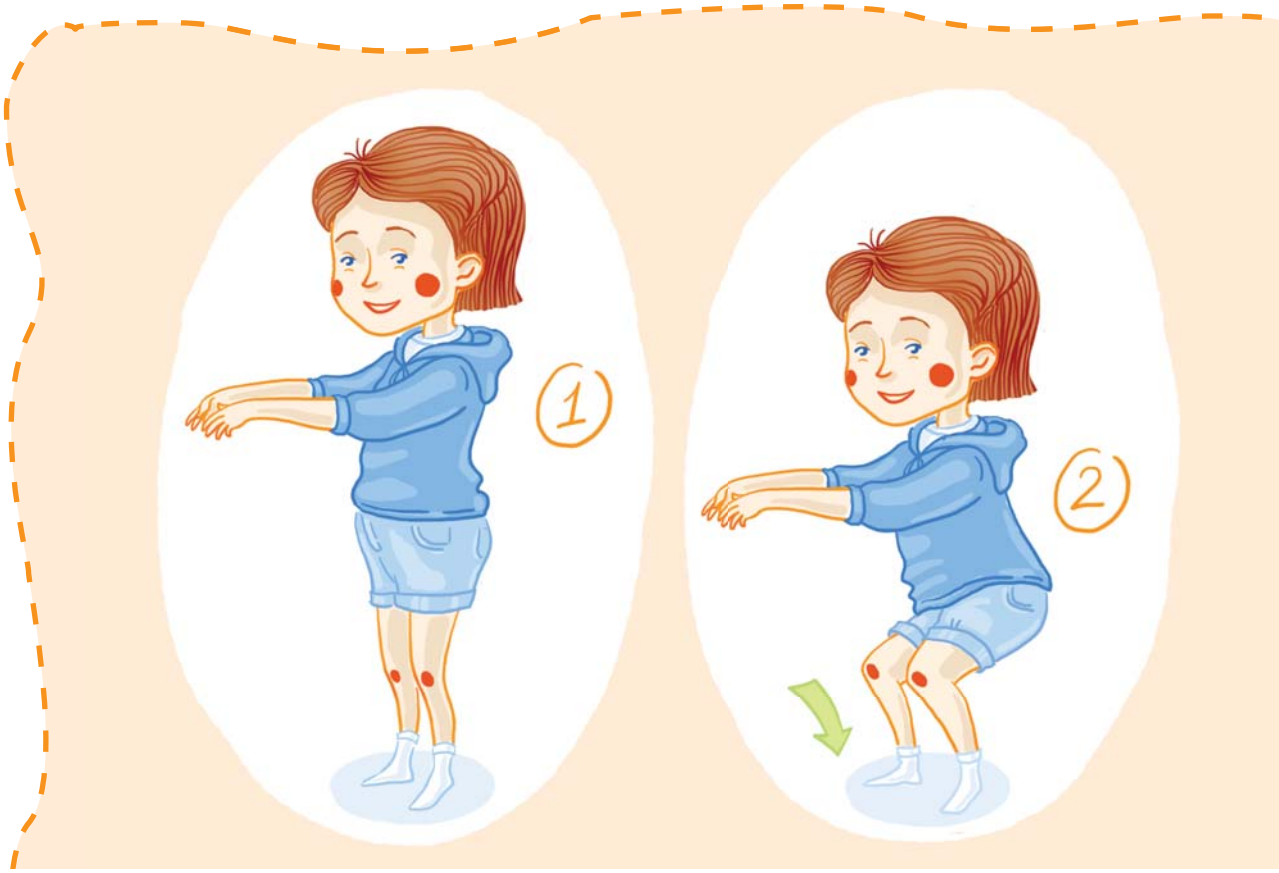
Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Приседания

— Даже ещё больше, только делай это упражнение не торопясь и обязательно правильно дыши. Начинаем. Раз. Два. Три. Четыре. Раз. Два. Три. Четыре. И раз, два, три, четыре. Закончили упражнение. Молодец, Чевостик. А сейчас приседания. Займи новое исходное положение: встань ровно, стопы поставь на расстоянии чуть у́же твоих плеч, носки немного разверни наружу — ты должен стоять очень устойчиво. Руки на поясе.

— Это я запросто!

— На счёт «раз» — вытяни руки вперёд, ладошками вниз. На счёт «два» — присядь почти на корточки, но не опускайся совсем. Во время

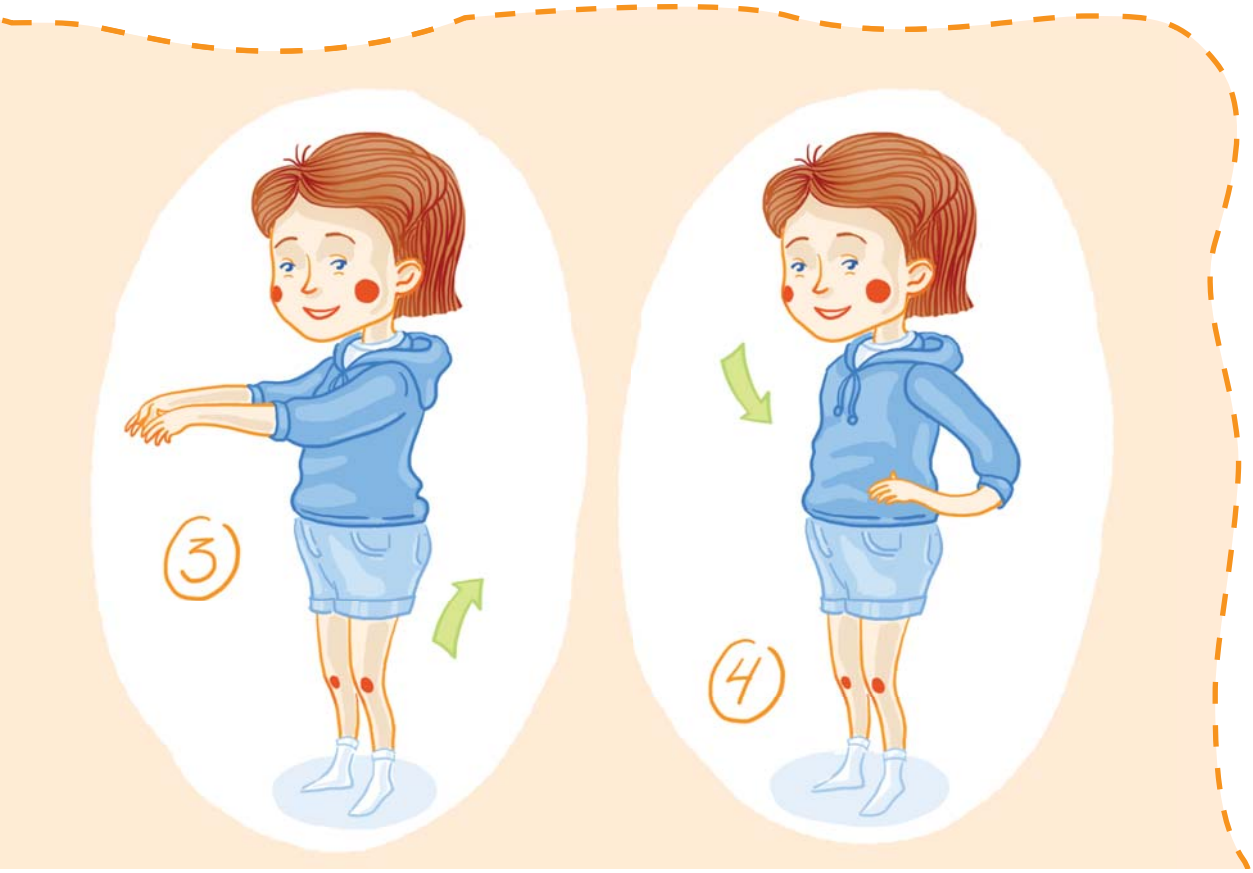


Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

приседания сделай глубокий вдох. Руки держи перед собой.

— Приседать я умею. Вот как!

— Вижу. Почти получилось. Только, когда приседаешь, следи, чтобы колени не расходились в стороны. И вот ещё что: когда делаешь упражнение, не разговаривай — от этого сбивается дыхание и теряются силы. Продолжаем. На счёт «три» — встаём, руки продолжай держать вытянутыми вперёд. Выдох. Четыре — руки на поясе, ты в исходном положении. Продолжим. Раз. Два. Три. Четыре. Раз. Два. Три. Четыре. И раз, два, три, четыре. Не устал?



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Ни капельки!

— Тогда самое время немного попрыгать. Просто прыгай на месте.

— Прыгать я люблю! Вот так! Прыг-скок! Прыг-скок! Прыг-скок!

— Отлично получилось. Чевостик, а что это ты улёгся на траву? Да ещё дышишь ртом.

— Я так скакал, что устал и запыхался, мне надо отдохнуть.

— Это верно. А устал ты оттого, что опять болтал всё время и прыгал слишком быстро. Ты пока не очень натренирован, но это пройдёт, если делать зарядку каждый день. А теперь слушай внимательно. Во время спортивных занятий отдыхать нужно по-другому. Чтобы восстановить дыхание, мы немного походим под счёт. Очень спокойно. Дыши глубоко. Выдыхать можешь ртом, а вот вдох делай, пожалуйста, носом. Так у тебя получится настоящее глубокое дыхание. Раз, два, три, четыре. Дыши глубоко и ровно. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Вот и всё.

— Дядя Кузя, как я быстро зарядился! Интересно, надолго?

— На целый день. Такую небольшую зарядку надо делать каждое утро.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Каждое? А зачем?

— Силы-то тебе каждый день нужны. После ночного сна мышцы наших рук и ног расслаблены, утренняя зарядка помогает нам привести их в рабочее состояние, зарядиться бодростью и подготовиться к дневным занятиям.

— Если так, то я по утрам всегда буду делать зарядку.

А что это за шум? Надо узнать.

— Дядя Кузя, подними-ка меня выше. С твоего плеча всё видно как на ладони! Ого! У дороги воробьи барахтаются в песке: распушили перья и ныряют в него, как в воду.

— Это они чистят пёрышки. Песок и пыль их прекрасно очищают.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

— Дядя Кузя, я понял! Сейчас утро — поэтому птицы в песке умываются!

— Чевостик, а ты сегодня умывался?

— Не-ет... Я так торопился в новое путешествие, что про умывание совсем забыл...

— Непорядок! Это надо срочно исправить.

— Я с радостью! Только где же мне умыться?

— Сейчас я выберу самое подходящее место для умывания, и времяскок нас туда перенесёт.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги