

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ «СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ»

*ДАЖЕ СКУЧНОЕ ЗАНЯТИЕ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ВЕСЁЛУЮ ИГРУ.
А УЖ ЕСЛИ ЭТО ЗАРЯДКА – ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ОБЕСПЕЧЕНО!*

Сказки, смешные песенки и сюрпризы – вот что наверняка любят ваши ребяташки. Так почему бы всё это не совместить в домашней гимнастике? Для начала хорошо бы подобрать подходящую музыку – песни Шаинского, Крылатова, классические произведения для малышей.

Когда репертуар будет составлен, можно приступать к нашей зарядке. Вам и карапузу станет ещё веселее выполнять её, если произведения в быстром и медленном темпе станут чередоваться: упражнения нужно будет выполнять то в спешке, то плавно и размеренно. Крохе внимательно придётся слушать ритм и стараться попадать в такт.

«СЛОНИКИ ПОТОПАЛИ!»

В исходном положении ребёнок стоит, затем он наклоняется и ставит руки на пол. Делает шаг правой рукой и правой ногой, потом левой рукой и левой ногой, так передвигается по помещению. Важно, чтобы и при ходьбе были прямые. Если крохе трудно их держать в таком положении, то ходить можно, обхватить руками голени сзади.



«ТЯНЕМ РЕПКУ»

Мама садится напротив малыша. Оба сгибают ноги и упираются ступнями друг в друга, держась за руки. Ребёнок делает наклон назад и выпрямляет ножки (упираясь в мамины, а мама удерживает его за руки, чтобы не упал (5-6 раз) .