

Примерные упражнения, которые ребенок может выполнить дома один или при помощи вас, дорогие родители:

1. «Крепкие пальчики»

Ребенок берет в каждую руку по небольшой резиновой игрушке, быстро сжимает и разжимает их, затем расслабляет руки. После отдыха упражнение повторяет.

2. «Тараканчик»

Ребенок садится на пол, руками упирается в пол, затем поднимает таз и начинает передвигаться по комнате: вперед-назад, вправо-влево и т. д.

3. «Обезьянка»

Малыш стоит, затем наклоняется вперед и касается ладонками пола. В таком положении (на ручках и ножках) бегаем по комнате, как обезьянка.

4. «Тачка»

Ребенок ложится на живот, затем мама берет его за ноги, а малыш поднимается на ручках. Мама возит «тачку» по комнате.

5. «Суперсилач»

Для выполнения этого упражнения малышу понадобится большая мягкая игрушка. Ребенок ложится на спину и кладет на грудь игрушку, затем поднимает её на вытянутых руках вверх и опускает на пол сбоку от себя. Опять поднимает вверх и опускает на грудь.

При выполнении упражнений **следует следить за самочувствием и дыханием.** Немаловажным является и то, что упражнения должны доставлять удовольствие как ребенку, так и родителям. Только в этом случае занятия гимнастикой **принесут пользу для здоровья.**