

Инструктор физкультуры советует:

Родителям детей от 1 года до 3 лет

Повторяем каждый день целую неделю.



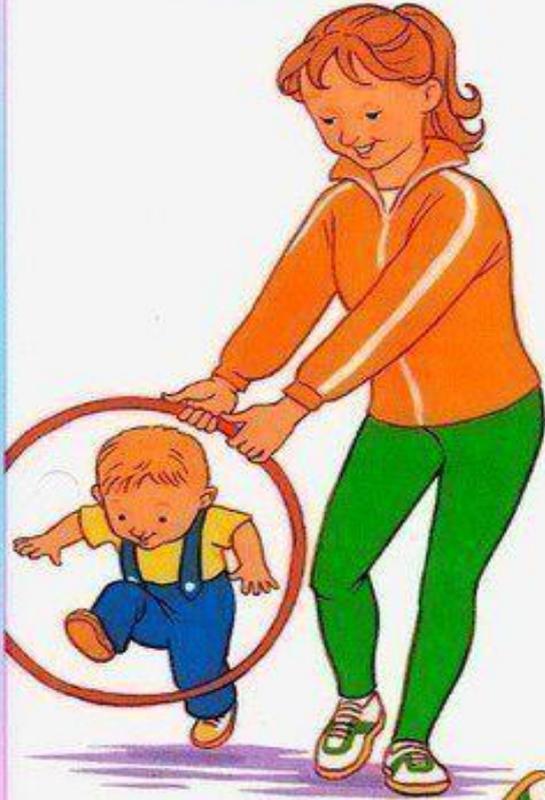
### Ножки-растопырки

Ребенок встает в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2–3 метра, удерживая обруч на ногах.



### Мячик прыгает

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



### Попади в норку

Держа обруч вертикально, мама медленно идет и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.



### Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.