







„Ручки пошагали"

Крутится волчок Кроха приседает, ру­ками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опус­кать на пол не надо!

Малыш стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед крохой, другой — позади него). Ребенок наклоняется к верхнему концу палки и „шагает" руками по пал­ке к нижнему ее концу, потом точно так же к верх­нему. Ноги нужно постараться в этом упражнении держать ровными (5-6 раз).

„Вот какой ветер!"

Малыш стоит, расставив ноги на ширину плеч, гимнастическую палку ставит справа от себя на пол и придерживает ее правой рукой (удобнее держать­ся за кончик). Затем через верх делает наклон туло­вищем вправо и старается левой рукой дотянуться до палки. Кроха выполняет 5-8 наклонов вправо, после чего переставляет палку на левую сторону и делает такие же наклоны влево.

Мама в этом упражнении обязательно должна подстра­ховывать малыша. Ребенок стоит лицом к стене, накло­няется вперед и упирается руками в стену — должен получиться прямой угол. Прогибается спинкой вниз 3-4 раза, затем, продолжая опираться руками о стену, разворачивается на 180° (спиной к стене) и выгибает­ся вверх (делает „мостик"), голову запрокидывает на­зад, после чего опять переворачивается лицом к стене.

***МОЙ РЕБЕНОК* 169**