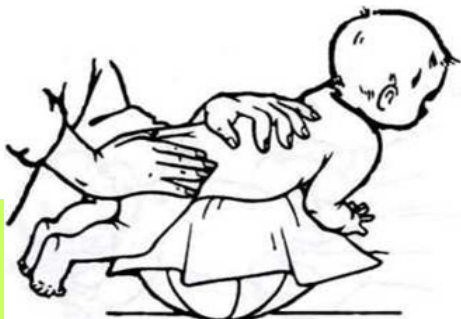


Парение



Мама берет малыша за бока и поднимает над собой на вытянутых руках. Находясь в таком положении ребенок выгибает спинку, напрягает мышцы пресса, ручек и ножек. Это упражнение можно выполнять на мяче.

Покачивание на мяче



Положите мяч на диван, стол или пол - в любое удобное место, на мяч постелите плёнку, а после этого уложите ребёнка животиком на мяч, удерживайте руками и производите плавные покачивания вперед-назад, по и против часовой стрелки и маятникообразные. Амплитуду этих покачиваний нужно увеличивать постепенно. Потихоньку можно добавлять покачивания на спинке и на боку.



АДРЕС:
Г. НОВОСИБИРСК,
УЛ. ПОЖАРСКОГО, 2А

ТЕЛЕФОН:
(383) 338-35-70
АДМИНИСТРАТОР

Е-MAIL:
ORC2A@YANDEX.RU
САЙТ: [HTTP://MZALIV.RU/](http://mzaliv.ru/)

Государственное
автономное учреждение
Новосибирской области
«Областной центр социальной
помощи семье и детям
«Морской залив»
Реабилитационное отделение



Мамина гимнастика
для малышей

Упражнения для ручек

Скрещивание ручек



Малыш лежит на спине, а мама, взяв его ручки в свои, сначала разводит их в разные стороны, слегка растягивая, а затем сводит их перекрестно на груди ребенка.

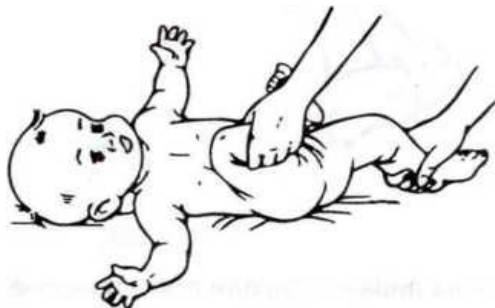
Бокс



Малыш лежит на спинке, а мама захватив его ручки своими, производит движения, имитирующие удары боксёра. Упражнение укрепляет мышцы ручек, плечевого пояса.

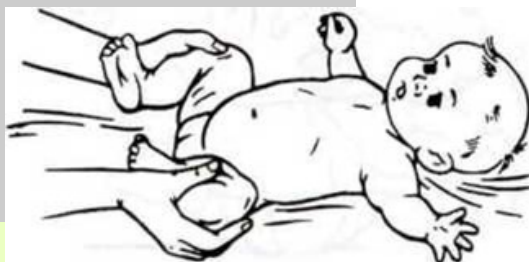
Упражнения для ножек

Велосипед



Мама захватывает ножки малыша, имитируя езду на велосипеде. В результате ножки становятся крепче и сильнее.

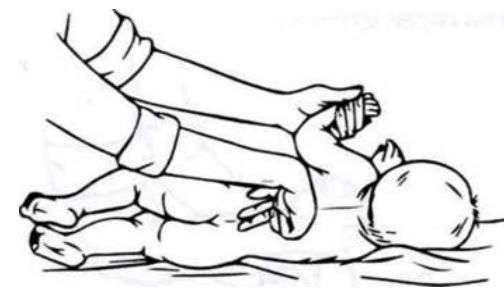
Разведение ножек



Малыш лежит на спинке, необходимо взять ножки ниже коленок, скрестить, а затем развести их в стороны, с постепенным увеличением амплитуды. Это упражнение способствует укреплению связок и мышц таза и бедер.

Упражнения для спинки

Прогибание спинки



Повернув ребенка на бочок, придерживая левой рукой за ножки. Средний и указательный пальцы правой руки раздвиньте на 2 см и приложите подушечками к спинке. Плавно проведите снизу вверх по бокам от позвоночника: кроха выпрямит спинку, что приведет к укреплению мышц спинки, улучшению кровообращения. Выполняйте упражнение по 3-5 раз на каждом боку.

