

Гимнастика способствует физическому развитию ребенка. Укрепляет иммунитет, общее состояние организма и эмоциональную связь между мамой и малышом.

Зарядка для детей от двух месяцев

Зарядка для малышей состоит из простых упражнений, которые малыш может выполнить при помощи мамы.

Упражнение “Крест”

Малыш лежит на спине. Аккуратно вложите в его ладошки большие пальцы. Плавное разведите ручки карапуза в стороны, затем также аккуратно скрестите на груди и еще раз разведите. Лучше всего выполнять шесть – восемь раз.

Упражнение “Мельница”

Карапуз находится в положении лежа. Вложите в его кулачки большие пальцы, плавно разведите ручки малыша в стороны, поднимите их к голове, опустите вперед, затем положите вдоль туловища.

Упражнение “Велосипед”

Ребенок лежит на спинке. Аккуратно согните обе ножки в коленях одновременно, прижмите их к животу, разведите колени в стороны. Замрите в таком положении на три – четыре секунды, затем не спеша разведите его ножки в стороны. Упражнение выполняется пять — шесть раз.

Упражнение “Неваляшка”

Малыш находится в положении лежа. Возьмите его за запястье и аккуратно поднимите в сидячее положение. Аккуратно заставьте его принять лежачее положение. Выполнять упражнение четыре раза.

Делайте зарядку с вашим малышом с удовольствием!

Если ребенок приболел или просто устал, лучше не принуждать его к занятиям! Если у малыша наблюдается повышенный мышечный тонус, ни в коем случае не делаем упражнение через силу чтобы не повредить суставы!!!