

# ПОТЕХЕ - ЧАС!

Позанимались с малышом за столом, потрудились, а теперь самое время немного размяться и повеселиться.

Важно чередовать занятия подвижные и интеллектуальные, требующие вдумчивости и сосредоточенности. Например, после лепки из пластилина, рисования или логических задачек можно сделать с малышом вот такой комплекс упражнений. Он как раз направлен на то, чтобы детки смогли отвлечься от умственных заданий, размять затёкшие мышцы спины, шеи, рук и ног и потратить накопившуюся энергию. Для его выполнения не нужны никакие спортивные снаряды. Приятной разминки!

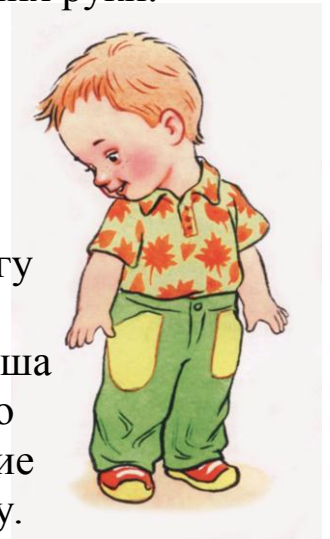
## 1) «ВОТ ТАК ЗАКРУЖИЛИСЬ!»



Ребёнок встаёт. Расставив ноги на ширине плеч, держа руки на поясе, и выполняет круговые движения головой ( по 1 разу в каждую сторону). Следом за головой работают плечи. Теперь можно покрутить в одну и в другую сторону тазом. В заключении малыш делает круги коленями, положив на них руки.

## 2) «ЛЕБЁДУШКА»

Малыш стоит, держит спинку ровно, затем медленно поворачивает голову вправо и кладёт голову на плечо. Затем «очевичивает» подбородком дугу вниз, пока он не коснётся яремной ямочки на груди, а после этого не спеша поднимает голову. То же самое нужно сделать в другую сторону. Упражнение повторяют по 4 раза в каждую сторону.



## 3) «КОСИЧКА»

Ребёнок стоит, руки на поясе, а носочки ног немного расставлены врозь. Прыгает на месте, ставя ножки одну позади другой. Затем делает точно так же, но только ножки ставит одну перед другой ( это движение используется в матросском танце « Яблочко»).



#### 4) « И-и-и, ух!»

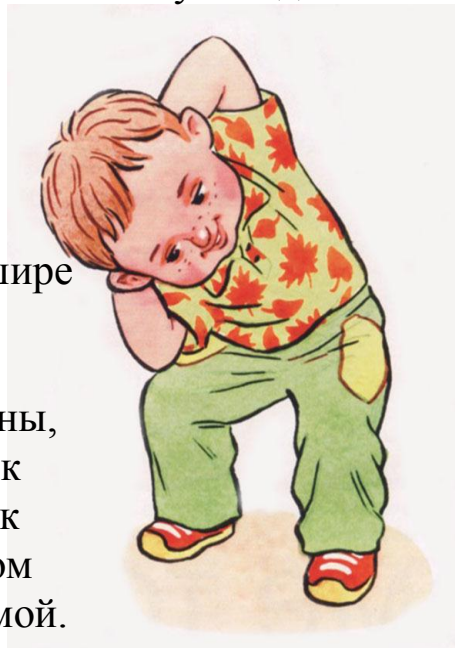


Малыш поднимает руки вверх, сцепив их в замок, ноги слегка расставив на ширине плеч. Он вдыхает воздух: « и-и-и!», затем резко опускает руки вниз между ног: « Ух!» упражнение нужно делать 6-8раз.

#### 5) « ЧЕБУРАШКА»

Руки крохи сцеплены сзади на затылке, ноги расставлены немного шире плеч.

Он должен присесть, разведя колени в стороны, и наклониться сначала к правому колену, затем к левому. Спинка при этом должна оставаться прямой.



#### 6) « СТРОИМ МОСТИК»



Мама и ребёнок встают друг напротив друга. Малыш поднимает руки вверх, ноги ставит на ширине плеч.

Мама обхватывает ребёнка одной рукой на уровне лопаток, другой за поясницу.

Он выгибается назад и покачивается вверх-вниз.

#### 7) « ВЕЛИКАН ИДЁТ»

Руки крохи сцеплены на Затылке. Он идёт, высоко поднимая колени, и касается их локтями. Левым локтем - правого колена, правым - левого. Нужно постараться как можно выше поднимать колени и не наклоняться к ним всем корпусом.

