Гимнастика для мамы и ребенка

*а.* Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Здесь возможны два следующих упражнения: ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; когда ребенок подпрыгивает вверх, мать
сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает его правильно выбирать момент для каждого движения.

*б.* Мама становится на колени и упирается в пол руками, пре­вращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взби­рается на спину и снова пролезает под животом.

*в.* Мама становится в позу «лошадки» (как в упражнении *б),* ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету «раз, два, три» мать начинает раскачиваться, чтобы сбросить своего седока.

*г.* Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытяги­вают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать, естественно, со­размеряет свои силы, чтобы дать ребенку максимально использовать это упражнение.

*д.* Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбира­ется на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо—влево и вверх—вниз. Ребенок дол­жен сохранять равновесие.

*е.* Мама принимает такую же позу, как в упражнении *д.* Кладет ребенка животом на ноги и, подняв их высоко, раскачивает их вверх и вниз, вправо—влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

*ж.* Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребе­нок, передвигая поочередно руки, движется вперед.

з. Начало такое же, как в упражнении *ж,* но затем мать подни­мает ноги ребенка выше, до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

*и.* Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Припод­нимая его, раскачивает вправо и влево, вверх и вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в ко­ленях.

*к.* Мать становится, чуть сгибая колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в жи­вот матери, старается забраться как можно выше. Мать, припод­нимая его за руки, помогает ему.

*л.* Начало, как в упражнении *к,* но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

*м.* Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать. Усложняя упражнение, ребенок может при­земляться то правее, то левее.

н. Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую дер­жит мать, постепенно приподнимая ее. Приподняв, начинает слегка раскачивать вперед—назад, вправо—влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

