«Зарядка вместе с мамой»

**Игры**

**«Приседаем вместе»**

**Взявшись за руки, начинаете приседать, а затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку.**

**«Настоящий акробат»**

**Сидя на мягкой подстилке, сгибать ноги, обхватывая их руками. Затем перекатываться на спину и возвращаться в исходное положение. Мама страхует ребенка, держа его за затылок.**

**«Авиапарад»**

**Пускать вместе бумажные самолетики.**

**«Играем в мяч»**

**Мама и малыш сидят друг против друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого по мячу, мама и ребенок катают их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Нужно следить за тем, чтобы ребенок держал ноги прямыми.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

* **Поднимать руки:**

**- вверх, вперед, в стороны;**

**- поднимаясь на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь);**

**- отставляя ногу назад на носок;**

**- из положения руки к плечам.**

* **Поднимать и опускать плечи.**
* **Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).**
* **Отводить рывками локти назад (2-3 раза).**
* **Вращать кистями рук.**

**Упражнения для ног**

* **Выставлять ногу на носок.**
* **Приседать, держа руки за голову.**
* **Выполнять выпад вперед, в сторону.**
* **Свободно размахивать ногой вперед - назад, держась за опору.**

**Упражнения для туловища**

* **Опускать и поворачивать голову в стороны.**
* **Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх.**
* **Наклоняться вперед, поднимая руки вверх.**
* **Поворачивать туловище в стороны из положения руки к плечам.**
* **Наклоняться вперед, вытянув руки в стороны.**
* **В упоре сидя поднимать ноги, оттянув носки.**

**Зарядка для профилактики плоскостопия**

* **Размять стопы ребенка, чтобы подготовить его мышцы к занятию.**
* **Предложить ребенку встать и поочередно поднимать пятки, не отрывая носки от пола.**
* **Поставив носки вместе, а пятки врозь и слегка приседать.**
* **Выполнять полуприседания, стоя на носках (пятки сдвинуты вместе).**
* **Предложить ребенку постараться захватить всеми пальцами ног игрушку или ленточку, лежащие на полу.**
* **Сделать по 10 шагов: на носочках, на пяточках, на наружной и внутренней стороне стопы.**
* **Сесть на пол и выпрямить ноги в коленях, сгибать и разгибать стопы.**