**УПРАЖНЕНИЯ В ПАРЕ С ДЕТЬМИ**

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие. А для родителей это прекрасная возможность весело провести время с ребенком, да и получить необходимую физическую нагрузку лично для себя. Особая ценность таких совместных действий заключается в моментах непосредственного соприкосновения родителей и детей, которые пока ещё мало изучены, но, несмотря на это, практика показывает их положительное взаимное влияние на формирование нервно - психического состояния. Как видим, польза от таких занятий велика для развития духовных и физических качеств человека. В течение одного занятия можно выполнить 2-4 упражнения, осуществляя от 3до 5 повторов, в зависимости от подготовленности ребёнка.

**УПРАЖНЕНИЯ В ПАРЕ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ**

1. Взяв ребёнка за руки, помогайте ему подпрыгнуть как можно выше на 2 ногах.

Повторить 5-10 раз.

2. Посадив ребёнка на плечи, присядьте, встаньте.

 Повторить 5-10 раз.

3. Ребёнок делает стойку, ставя руки на стопы взрослого. Держа ребёнка в таком положении за ноги, взрослый ходит по комнате в течение 20-30 сек.

4. Держать ребёнка за ноги. Ходьба на руках на расстояние 3-10 м.

Повторить 2-3 раза.

5.Взять ребёнка за талию, поднять над головой и держать 3-5 сек над головой, опустить.

 Повторить 3-5 раз

**УПРАЖНЕНИЯ В ПАРЕ С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ.**

1.Взрослый сидит на пятках на полу и держит ребёнка за руки, ребёнок встаёт ему на бёдра, ближе к коленям, поочерёдно отводит то правую, то левую руку в сторону.

Повторить 2-3 раза каждой рукой.

2.Взрослый сидит на пятках, полусогнутые руки над плечами. Держась за них ребёнок влезает на его плечи и соединяет пятки, оба выпрямляют руки, затем ребёнок спрыгивает вперёд, опираясь о руки взрослого. Держать 3-5 сек. Повторить 2-4 раза.

3.Упор лёжа. Взрослый лежит на спине, согнув ноги и разведя их на ширину плеч ребёнка. Руками держит ребёнка за колени. Ребёнок опирается руками о колени взрослого. Держать 5-10 сек. Повторить 2-3 раза.

4.Ребёнок лежит на спине, согнув ноги в коленях. Встав над ним ноги врозь, взрослый приподнимает его от пола взаимным хватом кистями за предплечья и легко покачивает ребёнка вперёд-назад на руках. Держать 6-12 сек. Повторить 2-4 раза

**УПРАЖНЕНИЯ В ПАРЕ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ**

1.Взрослый стоит в полуприседе и держит за руки ребёнка, который встаёт к нему на бёдра, ближе к коленям, и поочерёдно отводит то правую, то левую руку в сторону-вверх.

Повторить 3-4 раза.

2.Взрослый сидит на пятках, полусогнутые руки над плечами. Держась за них, ребёнок влезает на папины плечи и соединяет пятки, оба выпрямляют руки. Взрослый поддерживает ребёнка за ноги на уровне своей головы, затем ребёнок спрыгивает вперёд, опираясь о руки взрослого.

Повторить 3-4 раза.

3. Ребёнок лежит на спине, согнув ноги в коленях. Встав над ним ноги врозь, взрослый приподнимает его от пола взаимным хватом кистями за предплечья и легко покачивает ребёнка вперёд-назад на руках. Держать 6-12 сек. Повторить 2-4 раза.

4. Упор лёжа. Взрослый лежит на спине, согнув ноги и разведя их на ширину плеч ребёнка.

Руками держит ребёнка за колени. Ребёнок опирается руками о колени взрослого. Держать 5-10

 сек. Повторить 2-3 раза.