

## Доставьте удовольствие своему ребенку. Отвлеките его от телевизора!

Пассивные дети вырастают в пассивных взрослых. Между тем регулярные физические упражнения улучшают состояние костно-мышечной системы, развивают выносливость, снижают риск серьезных заболеваний. Физкультура также нормализует кровенное давление и повышает самооценку ребенка.

Аэробные упражнения (бег, прыганье, игры с мячом и т.п.) укрепляют сердечно-сосудистую систему ребенка. Упражнения на силу и гибкость (лазанье, растяжки) укрепляют кости и мышцы, а также улучшению координацию движений.

Предложите ребенку встать и поиграйте вместе с ним, выполняя следующие упражнения.

### Упражнения для детей 3-4 лет.

#### Растяжки.

Поставьте ноги на ширине плеч. Предложите ребенку повторять движения за вами:

Присядьте на корточки.

Медленно вытянитесь во весь рост. Вытяните руки над головой.

Медленно опустите руки.

Снова опуститесь на корточки и повторите все сначала.

**Результат:** упражнение помогает вытянуть все мышцы тела

#### Голова, плечи, колени и пальцы ног.

Встаньте лицом к ребенку.

Медленно называйте все части тела, перечисленные в названии упражнения, так, чтобы ваш ребенок успевал прикоснуться к каждой из них.

Если ребенок все делает правильно, поменяйте порядок перечисления и ускорьте темп.

**Результат:** упражнение развивает гибкость. Также вы помогаете ребенку выучить названия частей тела и усвоить такие понятия, как верх, низ, лево, право.

## Прыжки.

Возьмите ребенка за руки и попробуйте вместе подпрыгивать как можно выше.

Старайтесь вложить в прыжок как можно больше энергии, приземляйтесь со слегка согнутыми коленями.

Теперь попробуйте подпрыгивать, держа руки по швам.

Покрутитесь в прыжке, помогая себе ногами и руками.

**Результат:** упражнение укрепляет мышцы ног и улучшает циркуляцию крови.

## Зеркало.

Предложите ребенку быть вашим отражением в зеркале – пусть он точно повторяет ваши движения.

Делайте медленные движения. Будьте «отражением» по очереди.

Придумывайте движения, которые требуют гибкости и тренируют ребенка. Сгибайтесь в поясице, поднимайте руки над головой, вставайте на цыпочки, приседайте, бегите на месте.

**Результат:** улучшается координация движений, так как ребенок должен повторять то, что видит. Это пригодится ему, когда он будет учиться писать. Упражнение развивает гибкость и укрепляет сердечно-сосудистую систему.