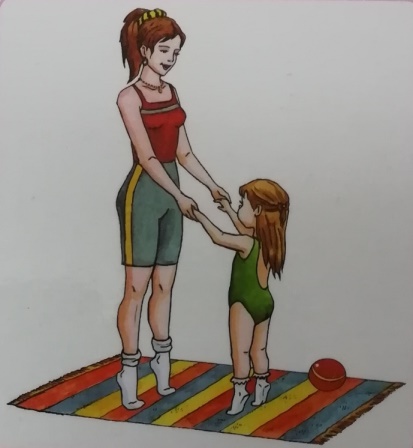


**Игровые упражнения по лечебной физкультуре.**

**1. «Забавный балет».**

Встаньте со своим ребенком на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Спинку держим прямо, подбородок не опускать.



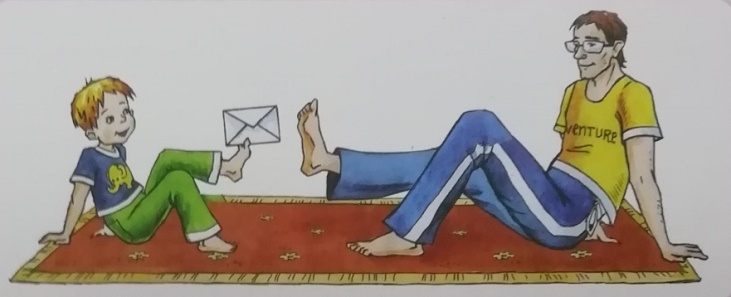
**2. «Едем-едем на велосипеде».**

Мама и ребенок садятся на коврик напротив друг друга. Руки ставят упором в пол. Стопами ног ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок имитируют езду на велосипеде. Сначала движения выполняются в медленном темпе, затем в быстром. Стопы ребенка плотно прижаты к стопам мамы.



**3. «Почтальон принес письмо».**

Папа и ребенок садятся на коврик напротив друг друга, руки ставят в упоре в сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем выпрямляя ножку, передает его папе. Папа передаёт конверт обратно ребенку. Поочередно меняем ноги (правая – левая).



**4. «Большая птица».**

Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает показать ребенку, какие у птицы большие крылья. Затем показывает ребенку, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны – назад. После мамы тоже движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед.

