**ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ СТАТЬ СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ**

***1. Развитие мышц рук и плечевого пояса***

***«Я сам»***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой коленями о пол.

2. Отлично укрепляет мышцы рук подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. Следите за тем, чтобы тело при этом сохраняло прямое положение.

***«Вдвоем с ребенком»***

1. Помогите ребенку подтянуться в висе на перекладине столько раз, сколько он сможет, а потом еще один раз через «не хочу».

2. Наклонитесь в стойке ноги врозь над ребенком, лежащем на полу с вытянутыми руками. Взявшись за ваши руки, как за перекладину, ребенок может выполнять подтягивания в висе лежа. Еще удобнее выполнять это упражнение, держа в руках гимнастическую палку.

3. Научите ребенка подниматься и опускаться по гимнастической стенке без помощи ног, поочередно перехватывая руками рейки.

***2. Развитие брюшного пресса***

***«Я сам»***

1. Сесть на пол, вытянув ноги. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу.

2. Лежа на спине, руки вверх, подтянуть колени к груди и захватить голени руками (эта поза называется «группировка»), а затем вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять сначала медленно, затем быстрее и быстрее.

3. Освоив предыдущее упражнение, переходите к его более сложному варианту – из положения лежа, подавая плечи вперед, сесть в группировке сначала с помощью, затем самостоятельно.

***«Вдвоем с ребенком»***

1. Сядьте друг напротив друга. Взрослый зажимает ногами ноги ребенка. Одновременно сгибайте и разгибайте туловище. Выполняя это упражнение можно поиграть в «ладушки».

2. Положите ребенка на пол, руки в стороны. Вы прижимаете плечи ребенка к полу, а он с поднятыми под углом 30-40 градусов ногами делает мелкие встречные движения «ножницы» в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

***3.Развитие мышц ног***

***«Я сам»***

1. Первое, чем следует заняться – научиться правильно делать различные подскоки на месте: ноги вместе, врозь и вместе, на одной ноге, с ноги на ногу. Следите, чтобы движения выполнялись ритмично, а пятки «не прилипали» к полу.

2. Прыжки – более сложные упражнения. Прыгайте в длину – кто дальше, с места и с разбега; прыгайте через препятствия, которыми могут быть гимнастические палки, обручи, натянутая веревочка; прыгайте в высоту.

3. Для общего укрепления мышц ног полезно делать многократные приседания, меняя положение рук;

4. Встаньте боком к стулу. Одной рукой держитесь за опору, вторую поставьте на пояс. Поднимите одну ногу вперед и приседая на другой, сделайте «пистолетик».

***«Вдвоем с ребенком»***

1. Встаньте друг напротив друга и возьмитесь за руки. В этом положении можно: приседать вместе одновременно; приседать поочередно на каждой ноге; делать выпады вправо и влево.

***4. Развитие мышц спины***

***«Я сам»***

1. Представьте, что вы собираете яблоки в саду. Подтянитесь вверх, сорвите яблоко и присев, положите его в корзину.

2. Лягте на живот и разведите руки в стороны. Медленно поднимая и опуская голову и грудь, двигайте руками, как летящая птица.

3. А теперь лежа на животе, разведите руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда, покачайтесь на волнах.

4. Несколько упражнений можно выполнить с использованием стула или скамейки. сядьте на стул, ноги врозь, руки за голову. Наклоняясь вперед, попробуйте заглянуть под стул и выпрямитесь.

***«Вместе с ребенком»***

1. Положите ребенка на пол. Ребенок выпрямляет тело и вытягивает руки над головой. Помогите ребенку начать перекатываться «бревнышком», не касаясь руками пола.

***5. Сохранение равновесия***

***«Я сам»***

1. Стоя, руки в стороны, выполнить отведение ноги вперед, в сторону, назад, сохраняя равновесие.

2. Встаньте на носки и не опускаясь, несколько раз смените положение рук – вперед, в стороны, вниз, назад. А теперь повторите с закрытыми глазами.

3. Выполните, не теряя равновесия приседания: держа мешочек с песком на голове, положив мячик на ладонь вытянутой вперед руки.

***«Вдвоем с ребенком»***

1. Встаньте лицом друг к другу и возьмитесь за руки. Покружитесь сначала в одну, потом в другую стороны.

2. С помощью взрослого ребенок выполняет «ласточку».

3. Пусть ребенок попробует устоять на коленях сидящего на стуле папы.

***6. Метание на точность***

1. Бросить мяч прямо вниз и поймать. Бросить мяч прямо вверх и поймать.

2. Взрослый держит в руках обруч, а ребенок бросает в него небольшой мяч. Расстояние между партнерами постепенно увеличивается. Сможет ли ребенок попасть в катящийся мимо него обруч?

3. Передавайте друг другу мяч, ударяя его в обруч, лежащий между вами. Постепенно увеличивайте расстояние.

4. Попробуйте обменяться мячами одновременно, бросив их в пол.