Комплекс упражнений № **1**

**Для укрепления мышц живота и талии взрослых и развития вестибулярного аппарата ребенка**

1. «Ку-ку» - сидя наклоны в стороны (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки.1-наклон в сторону, сказать малышу «ку-ку»,2-наклон в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

2. «Ножки» - удержание ног сидя(н.ж.) И.п.-сидя с прямыми ногами малыш сидит на коленях, ноги опущены на пол, держаться за руки или лежит на ногах головой к себе( 6).1-ноги приподнять и стараться удерживать их как можно дольше. 2- И.п. Выполнить 6-8 раз.

3. «Стульчик» - опускание туловища.(в.ж.) И. п. -сед. с прямыми ногами. малыш сидит на коленях лицом к вам, держаться за руки. 1- лечь на спину. 2- и. п. (сесть) Выполнить 6-8 раз.

4. «Вертушка»- повороты в сторону сидя (т). И. п.-сед, ноги врозь, малыш стоит перед вами спиной, поддерживать его под мышки или держать перед собой на весу ( 6). 1-поворачиваясь вправо, переставить м. как можно дальше за правую ногу. 2-и.п., 3- то же за левую ногу, 4- и.п. Выполнить 8-10 раз.

5. «Бабочка»- удержание и сведение ног(н.ж.) И.п.- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы вместе. Малыш сидит на стопах, держаться за руки.1-стопы приподнять, одновременно слегка свести колени и стараться удерживать их как можно дольше. 2-и.п. Выполнить 6-8 раз.

6. «Солнышко»- подъем туловища лежа на спине(в.ж),и.п-лежа на спине, согнутыми ногами зажать малыша, стоящего- руки в стороны, под мышками, и дать ему повиснуть, подняв свои ноги вверх. Держаться за руки. Или положить малыша на голени, ноги согнуты под прямым углом( 6) 1-поднять корпус как можно выше, ноги не опускать. 2- и.п. Выполнить 8-10 раз.

7. «Бочок»- повороты корпуса сидя(т) И.п. -сед. с прямыми ногами, руки в стороны, малыш лежит на ногах, головой от вас.

 1-поворот корпуса вправо, достать левой рукой до левого бока м. 2-то же в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.

8. «Свечка» - почти стойка на лопатках (н.ж.+я.) И.п.-лежа на спине, поставить м. на грудь стопы, слегка выпрямив ноги, поднять м. вверх и зафиксировать. Держаться за руки. 1- напрягая ягодицы, поднять таз как можно выше от пола.2-и.п. Выполнить 6-8 раз.

9. «Тяни-толкай» -перетягивание друг друга (в.ж.) И.п.- м. и взрослый сед ноги врозь, лицом друг к другу, держаться за руки. 1-лечь на спину, потянув на себя малыша.2-сесть, положить м. на спину. Выполнить 6-8 раз.

10. «Паровозик» - «хождение» на ягодицах(т.+я.) И.п.-сед с прямыми ногами, м. сидит на коленях спиной к вам, держаться за руки.1-приподнять правую часть ягодиц, вытянув левую руку вперед, можно сопроводить звуком «ту-ту». 2-то же левой. Выполнять 10-12 раз.