**Займись спортом!**

Чудо рождения свершилось. Вы стали мамой. Ребенок подрастает, а у вас все больше возможности взглянуть на себя в зеркало. И увы...остаться недовольной. Можно, конечно, заняться аэробикой, шейпингом или записаться в тренажерный зал. Однако не делайте этого, пока основной пищей вашего малыша является грудное молоко. Но как, же быть, если хочется и хорошо выглядеть, и заботиться о воспитании малыша одновременно? Попробуйте решить эту проблему с помощью данного комплекса. Отличной физкультурой для малышей является вестибулярная гимнастика. Причем доказано её положительное влияние на развитие интеллектуального уровня ребенка. Данные упражнения включают в себя элементы вестибулярной гимнастики и предназначены для совместного старта мам и их малышей.

Комплекс расcчитан на детей от 4-6 мес. до 2-х лет. Все зависит от здоровья и физического развития вашего ребенка. Чтобы выполнять эти упражнения, малыш должен уметь:

– уверенно держать голову в горизонтальном и вертикальном положении;

– упираться ногами в пол при поддержке под мышки;

– сидеть с поддержкой.

Упражнения можно выполнять в любое время, выдерживая лишь 40-60 минут после еды. Рекомендую вам делать 5-7 упр. за раз и до 10 упр., если ребенку около 2-х лет.

Вы можете заниматься 2-3 раза в неделю, а при желании и каждый день. Самое главное, чтобы это помогало вам и нравилось вашему малышу. Начинать нужно постепенно, поэтому, сначала выполните упр-е наполовину рекомендуемых повторений. Если это вас не затруднит, то смело делайте все до конца. Более сложные упражнения советую выполнять 6-8 раз, а менее сложные 10-12 раз. Рекомендуемое число повторений - это не предел. В каждый подход вы можете увеличивать количество на 1-2. Все в ваших руках, но не забывайте о малыше.

Лучше всего делать упражнения на полу, подложив для удобства одеяло или какой нибудь коврик. Следите, чтобы вокруг не было близко стоящих предметов (мебели), о которые можете удариться вы или ваш малыш.

Упражнение 7 рассчитано на то, чтобы ребенок лежал некоторое время на ваших ногах без поддержки. Поэтому, если ваш малыш не спокоен или, не желая лежать на спине, постоянно переворачивается, то советую вам пропустить это упражнение, во избежание падений.

Данный комплекс одобрен врачем-педиатром, научным сотрудником Московской Государственной Академии.

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.