**Как подбирать физические упражнения для детей**

Нашим непоседам нравится играть с разными предметами, особенно с мячами. С помощью мяча у детей развиваются координация движений и ловкость. Полуторагодовалый кроха уже готов делать физические упражнения: играть в футбол, бросать или катать мячик. Для детей постарше несложные задания можно чередовать с упражнениями на развитие мышц и растяжку.

***К чему готов ребенок***

Занятия не должны утомлять, поэтому упражнения подбирают по возрасту и развитию ребенка. Если вы видите, что маленький спортсмен легко справляется с заданием можно увеличить нагрузку или чередовать простые упражнения с силовыми. Здесь незаменим „медицинбол", для игры в который нужен мячик, заполненный утяжелителем. Но эта игра хороша лишь при условии, что у ребенка нет сколиоза или нарушения осанки. В любом случае заранее поговорите с ортопедом и, прислушиваясь к его совету, выберите упражнения, которые улучшат общее состояние детского организма, укрепят мышцы и при этом не принесут вреда.  
Очень полезны "балансовые" упражнения. Они учат держать равновесие и укрепляют мышцы всего тела. А хорошее настроение только помогает их успехам.  
Занимаясь физкультурой, малыши укрепляют мышцы живота и при этом развивают свою наблюдательность и ловкость. Полезно варьировать разные упражнения. Например, если вы перебрасываете мяч друг другу, сидя на полу, меняйте скорость и направление движений, расстояние между вами, вес мяча. Затем попробуйте поймать мяч из положения сидя или присев на корточки. Ноги при этом старайтесь не отрывать от пола.

***Вот несколько физических упражнений:***

1. Ребенок и мама стоят спиной друг к другу, широко расставив ноги. Наклонившись вперед, мама, используя обманные финты, бросает мяч в „ворота". Малышке надо изловчиться, чтобы его поймать. Затем роли меняются. Есть еще вариант: повернитесь лицом друг к другу, и пусть ребенок с мячом за спиной пройдет „вприсядочку", не задевая ваших ног.

2. Мама и ребенок садятся друг напротив друга — ноги разведены и согнуты в коленях. Мама упирается стопами в пол, фиксируя с внешней стороны ноги ребенка. Взявшись за руки, каждый хочет перетянуть другого. Дайте малышу шанс выйти в победители, а сами наклонитесь, не сгибая при этом рук.

3. Мама держит маленькие ножки, а ребенок пробует ходить на руках. Малыш стоит на руках, ее тело напряжено, особенно мышцы живота и ягодиц, лопатки сведены вместе. Он выполняет мамины команды, меняя скорость или направление движения. Головку держит ровно, ноги — прямо.

4. Мама слегка поддерживает ребенка за голени, потягивая их вверх. Малыш опирается на руки, не сгибая их в локтях, его голова на одном уровне с позвоночником (без наклона!), мышцы живота и ягодиц напряжены.  
Ребенку надо выдержать несколько секунд, а затем можно расслабиться, опустившись на локти. Затем, пригнув голову к подбородку, с помощью мамы можно перекувырнуться.

5. Мама сидит на полу, ноги разведены, колени прямые. Ребенка поставьте в центр и возьмите за руки. Пусть он перепрыгнет через ваши ноги (быстро их соедините). Малыш снова подпрыгивает, а мама делает „ножницы", чтобы ребенок мог приземлиться в самом центре.