РАЗВИТИЕ В ДВИЖЕНИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 0+

- Количество повторений

Все упражнения выполняем по 5-10 раз, ориентируясь на настроение и выдержку ребенка.

- Длительность занятий

Начинайте занятия с малышом буквально с 5-10 мин, постепенно привыкая и увеличивая время занятий, к году стремимся занятия увеличить до 30 мин.

- Время для занятий

Лучшее время для первой разминки – утренние часы, далее в течении дня делайте столько подходов, сколько у вас получится, в то время, пока малыш бодрствует.

- Выбор упражнений для занятий

Вы можете выборочно выполнять упражнения, стремиться к разнообразию в одной тренировке, чередовать комплекс упражнений в разные дни, при этом обращать внимание на те, которые хуже получаются и стараться делать акцент на них, чтобы стремиться к улучшению техники и закреплению навыка.

- Выбор нейро - упражнений и пальчиковой гимнастики

Нейропсихологические упражнения, игры и пальчиковую гимнастику можно выполнять вне зависимости от тренировки в любое время, от 5 до 15 мин.

- Планирование

Для удобства вы можете фиксировать выполненные упражнения, а также планировать следующее занятие, записав следующие упражнения в Планере, который прилагается бесплатно в разделе Бонусы.

- Мотивация

Лучшей мотивацией для малыша – это мамин восторг и радость от процесса, похвала и одобрение, мамин теплый взгляд и улыбка)
А после 6 мес, ближе к 8 мес, после занятий можно давать ребенку наклейку и вместе вклеивайте ее в мотивационный плакат, который прилагается вам бесплатно в разделе Бонусы. Эта традиция поможет вам мотивировать ребенка к занятиям и дарить положительные эмоции, а манипуляции с наклейками будут способствовать развитию мелкой моторики.

- Настроение

Главное, чтобы ребенок и вы получали удовольствие от процесса! Если ребенок или мама не настроены на занятия, отложите занятия, расслабьтесь, поиграйте с ребенком, или погуляйте и просто отдохните!

Приятных Вам занятий!