



РАЗВИТИЕ В ДВИЖЕНИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 1+

- **Количество повторений**

Все упражнения выполняем по 5-10 раз, ориентируясь на уровень выносливости ребенка. Ходьба и бег по периметру комнаты 1-2 круга, либо на детской площадке на комфортное расстояние, туда, обратно.

- **Длительность тренировки**

Тренировка может быть от 15 до 45 мин, в зависимости от настроения ребенка. Начинайте с 15 мин и стремитесь к тому, чтобы прийти к полноценной тренировке, длительностью 30-45 мин.

- **Выбор упражнений для легкой разминки 5 - 15 мин**

Лучшее время для разминки – утренние часы, зарядку лучше выполнять перед завтраком, либо после завтрака, но через некоторое время, например в 10:00. Ежедневно можно выполнять Урок 1 – Зарядка, а также подключать отдельно любые упражнения, базовые и любимые, которые ребенок хочет выполнять сам и посвящать этому от 5 до 15 мин в день, в качестве зарядки и легкой разминки.

- **Выбор упражнений для тренировки 15 - 45 мин**

Лучшее время для тренировки – утренние часы, например через некоторое время после завтрака около 10:00, либо после дневного сна, например в 16:00-17:00. Если вы решили позаниматься в вечернее время, то все занятия должны заканчиваться не позже 19:00, чтобы нервная система успела успокоиться перед сном.

Начните с Урока 1 – Зарядка, подключите дополнительно любые упражнения из любых разделов, стараясь спланировать тренировку таким образом, чтобы она была максимально разнообразна и интересна, задействовав все части тела, используя упражнения без инвентаря и с инвентарем.

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, игр и пальчиковой гимнастики**

Нейропсихологические упражнения, игры и пальчиковую гимнастику можно выполнять в любой день, вне зависимости от тренировки, от 5 до 30 мин в зависимости от настроения ребенка, можно с перерывами.

- **Техника**

Сначала мама демонстрирует ребенку технику выполнения упражнений, затем выполняет вместе с ребенком, направляет его руки и ноги, поддерживает его, показывая и контролируя правильную технику выполнения, чтобы тело запоминало.



РАЗВИТИЕ В ДВИЖЕНИИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 1+

Затем стремимся к самостоятельному выполнению с правильной техникой.

- **Планирование**

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

- **Мотивация**

Лучшей мотивацией для ребенка – это родительский пример, это восторг и радость от процесса, похвала и одобрение, мамино хорошее настроение) Не стоит заставлять и принуждать ребенка, стоит мотивировать своим примером!

А также хорошей мотивацией для ребенка может быть получение наклейки после занятия. Вручайте ребенку наклейку и вместе клеивайте ее в мотивационный плакат, который прилагается вам бесплатно в разделе Бонусы, эта традиция поможет вам мотивировать ребенка к занятиям и дарить положительные эмоции.

- **Настроение**

Главное, чтобы ребенок и вы получали удовольствие от процесса, при этом постепенно стараться увеличивать время и выдержку ребенка. Если ребенок или мама не настроены на занятия, отложите занятия, расслабьтесь, поиграйте с ребенком, погуляйте и просто отдохните!

Приятных Вам занятий!