Блок Малыши 0-12 мес

Все упражнения выполнять по 5-10 раз.

В течении дня можно повторять любые упражнения как отдельно, так и в комплексе в любое время, когда малыш бодрствует и в хорошем настроении.

Урок 1. Малыши 1-3 мес

Стопы

1. Стопы на себя от себя
2. Стопы крутим по часовой, против часовой
3. Пальцы
   Берем за пятку и стучим по пальчикам, массируем каждый пальчик
4. Массаж стоп
   Массажными движениями массируем стопы от пятки к большому пальцу, к указательному, к среднему, вокруг пятки, в середине стопы, большим пальчиком массируем стопы, вырисовывая восьмерку, боковую внешнюю и внутреннюю поверхность стопы
5. Массаж стоп мячиком
   Массажные мячики катаем по стопам, а также ножкам, ручкам и телу

Ноги

1. Велосипед
   Берем за икры и быстро двигаем ножки вперед, назад, делаем движения велосипед, толчки, в быстром темпе
2. Топотушки
   Держим ножки ребёнка за лодыжки и тихонько топаем по полу
3. Шаги в воздухе
   Поочередно двигаем ножки, имитируя шажки в воздухе
4. Ножницы
   Скрещиваем ножки в воздухе
5. Разведение тазобедренных суставов поочередно и одновременно по часовой и против
6. Бабочка
   Соединяем стопы, колени в стороны, прижимаем стопы к животику, пружиним)
7. Складка
   Прижимаем выпрямленные ножки к левому и правому плечу, прямо
8. Ножки к животику
   Прижимаем согнутые ножки в коленях к животику и прижимаем, делаем круговые движения по часовой и против часовой

Руки

1. Массаж пальцев, ладошек своими пальчиками,
2. Массаж ладошек массажным мячиком
3. Обнимашки
   Даем зажать свой большой палец в кулачок, обхватываем кулачок своими пальцами и скрещиваем ручки на грудной клетке по очередной, разводим в стороны
4. Руки-Пружинки
   Руки вверх и вниз к уху пружиним по очередной
5. Солнышко
   Разводим ручки малыша снизу вверх по часовой и против часовой
6. Бокс
   Даем зажать свой большой палец в кулачок, обхватываем кулачок своими пальцами и двигаем ручки быстро вперед и назад

Общие

1. Колбаска
   Держим за ножки и переворачиваем влево и вправо)
2. Пружинить на мяче на животе/спине/боках
3. Держать за бока, ребёнок лежит на животе/спине и катать на мяче вперед/назад, делать круговые движения на мяче влево/вправо
4. Панда
   Лёжа животиком на руке мамы качаем из стороны в сторону, влево вправо вперёд-назад
   .