

Гімнастика пробудження з подушкою

Дорогі батьки!

Нехай ваш малюк процидається із задоволенням!



Гарний настрій та заряд енергії на весь день
гарантовано!

Гімнастика пробудження з подушкою



Дорогі батьки!

Нехай ваш малюк прокидається із задоволенням!

Починаючи гімнастику, дійте лагідно та грайливо

**Якщо дитина не налаштована рухатись, не наполягайте,
відкладіть розминку до більш влучного моменту**

**Покажіть дитині картинку із вправою, прочитайте віршик
до неї, нехай малюк відтворить рух, який бачить**

**Виконуйте вправи разом,
підтримуйте позитивний фон під час зарядки**

**Кожну вправу робіть від 4 до 8 разів,
промовляючи/проспівуючи віршики до вправ –
спостерігайте за дитиною та її відчуттями**

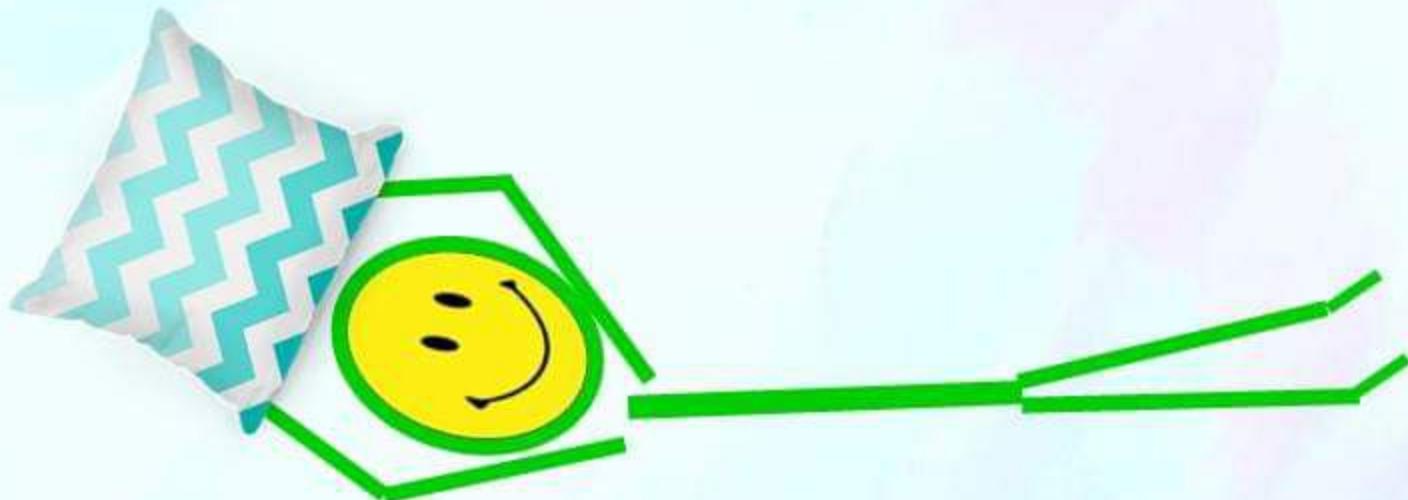
**Гарний настрій та заряд енергії на весь день
гарантовано!**

А хто це тут ховається,
Мамі й тату посміхається?

1



2



**Я подушечку візьму
І дуже міцно обійму!**

1



2

