



Общие движения (кинезитерапия)

Тренируем ритмичные движения разных конечностей:

- ◆ совершаем длительные прогулки на свежем воздухе;
- ◆ регулярно посещаем с ребенком бассейн и берем уроки плавания;
- ◆ учим ребенка ездить на велосипеде и регулярно совершаем велосипедные прогулки всей семьей;
- ◆ занимаемся ритмикой и аэробикой;
- ◆ совершаем вместе с ребенком утренние пробежки;
- ◆ записываем ребенка в танцевальный кружок;
- ◆ регулярно посещаем вместе с ребенком занятия по лечебной физкультуре;
- ◆ разучиваем вместе с ребенком простые стихи и декламируем их во время прогулок.