

## 1. Прыгунки. Первый спортивный тренажер для вашего малыша. Видео.

Прыгунки доставляют детям много радости и при этом еще и полезны 🦵. «Прыгательные» упражнения укрепляют мышцы спины и ножек, тренируют вестибулярный аппарат, удовлетворяют детскую потребность в движении. Даже когда мама отвлеклась на 5 минут, прыгалки не дадут заскучать – все вокруг видно, можно скакать, визжа от радости, хватать и разглядывать. Особенно это хорошее развлечение для активных, стремящихся двигаться малышей! Совет💡: сажать ребенка нужно так, чтобы стопы были ровно на полу, а не на носочках.

Например, прыгунки 3 в 1.

Видео - <https://www.youtube.com/watch?v=VRugufJmMHE>

## 2. Правильное воспитание. Насколько нужен режим дня для детишек (от 0 до 3-х лет).

Самое главное в режиме – непрерывный ночной сон и прогулки. Если это есть – считайте, все идет правильно 🍀. К 1 году ребенок должен спать около 15 часов в сутки (ночной плюс дневной сон). А к 2-3 годам уже меньше, ночной сон – 10 часов, а дневной – 2-3 часа. Гулять на свежем воздухе лучше от 3 часов в день. Ложиться не позже 9-10 часов вечера 🌙, а просыпаться – в 7-8 утра. Тихий час с 13-14 до 15-16 часов, чтобы до этого успел как следует нагуляться. Многие детки 🧒 в 3 года уже не могут уснуть днем, и если ваш - именно такой, то посмотрите, как он спит ночью. Если не меньше 11 часов 🕒, то можно и не заставлять укладываться на тихий час.

## 3. Развитие с нуля. Морские жители.

Это книжка-развивайка для детей от 3 до 7 лет. В ней задания подаются в форме игры. Она развивает мелкую моторику и речь. Ребенок будет раскрашивать, обводить линии по контуру, строить фразы и тренировать память. А еще в книжке есть наклейки, с которыми можно поработать с ассоциациями и зрительной памятью. Такое обучение – единственный комфортный для ребенка способ раннего развития. Исключительно игровая, творческая форма! А тема морских жителей откроет для малыша загадочный подводный мир. Ссылка на книжку -



## 4. Спортивное воспитание для детей. Бокс.

Бокс развивает в первую очередь дух – силу воли, целеустремленность, способность не сдаваться 🔥. Боксеры не только работают с «грушей», но и активно тренируют мышцы: бегают, прыгают на скакалке, отжимаются 🦵 и приседают, разрабатывают движения попарно. Это

укрепляет сердце, легкие, спину, развивает скорость и ловкость. Но есть и минусы ☀ – это синяки, ссадины, растяжения и даже сломанный нос 🤕. Тут придется быть внимательным и не забывать про защитную экипировку. Кстати, боксер – не значит уличный драчун. Хороший тренер по боксу объяснит ребенку, что бокс – это целое боевое искусство, и драться на улицах с теми, кто слабее спортсмену не пристало. Важно 👁 найти тренера-профессионала, который умеет работать с детьми.

