

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.