**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

Упражнения, содержащие элементы акробатики, направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются с помощью и страховкой.

В целях безопасности взрослые должны быть очень осторожны и внимательны.

***Качели на руках взрослого***

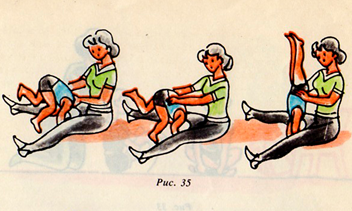
***(ранний дошкольный возраст)***

******

Папа подаёт ребёнку правую руку, он садится на подставленную ладонь взрослого, обхватывая его плечо. Родитель качает малыша вперёд- назад, вправо-влево, ходит или кружится. Свободной рукой папа подстраховывает ребёнка (упражнение является для взрослого прекрасной физической тренировкой, а для ребёнка - развитием смелости и равновесия).

***Стойка на руках с помощью***

***(от 3-х лет)***



Взрослый сидит на полу ноги врозь, ребёнок – перед ним в упоре присев.

Сильно оттолкнувшись ногами, малыш переходит в стойку на руках, а взрослый в это время держит его обеими руками за бёдра, приподнимая так, чтобы ребёнок слегка опирался на руки.

Данное положение удерживать 3-5секунд, затем вернуться в исходное положение.

После отдыха упражнение повторяется не более 3-х раз.

Упражнение развивает координацию движений, укрепляет мышцы рук и туловища.

**Вниз головой**

**(старший дошкольный возраст)**

****

Ребёнок стоит лицом к взрослому, который поддерживает его за оба предплечья.

Малыш подпрыгивает и обхватывает ногами талию взрослого, прогибается назад.

Родитель локтями прижимает ноги ребёнка к телу.

Удержание позы 2-3секунды, затем вернуться в исходное положение.

Повторить 2-3 раза.

Цель: научить малыша преодолевать неприятные ощущения в положении головой вниз (это ему пригодиться в занятиях спортом, поможет ориентироваться в пространстве, укрепить мышцы плечевого пояса и тазобедренные мышцы).