

Утренняя гимнастика

для детей младшей группы

«Кот Васька»

(один из членов семьи берет на себя роль «кота», другой член семьи выполняет утреннюю гимнастику совместно с ребёнком)

Я котик, серенький животик, люблю с ребятами играть.

Бегать, прыгать и скакать. «Мяу!»

Рано утром по порядку кошки делают зарядку.

- **«Потягивания»** и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
(1-встать на носки руки вверх, растём большие, 2- и.п.)

- **«Прятки»** *(приседания).*

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Руки ребёнка лежат на талии взрослого, руки взрослого лежат на плечах ребёнка. Одновременно взрослый и ребёнок в одну сторону и произносят «Дин», а в другую сторону «Дон».

- **«Поднимись на горку».** Взрослый держит за руки ребёнка, стоящего к нему лицом. Ребёнок поднимается вверх по его ногам, туловищу.

- **«Совместная ходьба».** Ребёнок стоит на стопах взрослого, спиной к нему. Взрослый прижимает ребёнка к себе, и они вместе идут.

- **«Отжимания».** Взрослый лежит на животе, руки в упоре лёжа. Ребёнок, сидит на спине взрослого. *(1-выпрямляет руки, 2- и.п.)*

Кот: Как люблю я прыгать «Мяу!»

- Прыжки на 2-х ногах, взявшись за руки.
-

Кот: в конце утренней гимнастики мама улыбается и обнимается с ребёнком, «Кот» гладит ребенка по спинке, по ручкам, по ножкам и «мурлыкает».



Утренняя гимнастика

для детей младшей группы

«Весёлый клоун»

(один из членов семьи берет на себя роль «клоуна», другой член семьи выполняет утреннюю гимнастику совместно с ребёнком)

Клоун: Чтоб здоровыми быть и не простужаться, упражнениями в парах надо заниматься.

- **«Потягивания»** и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.
(1- встать на носки, руки через стороны вверх – вдох, 2 – и.п. -выдох)
- **«Неваляшки»** и.п. стоя лицом друг к другу (1 - наклоны вправо, 2 - влево.)
- **«Привет»**, и.п. стоя спиной друг к другу, ноги шире плеч, руки на поясе.
(1-наклоны вперед, посмотреть друг на друга под ногами, сказать привет, 2-и.п.)
- **«Карлики и великаны»** и.п. стоя лицом друг к другу (1-присесть, 2-встать, потянуться.)
- **«Паук»** и.п. взрослый сидит, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, ребёнок садится на взрослого лицом к нему. Взрослый поднимает живот и опускается на пол.
- **«Наездники»** дети наездники, мамы лошадки. Мамы катают детей на спине.
- **Клоун:** в нашей семье каждый чемпион, потому что, выполнив зарядку Здоровье получает он!! Мама и ребёнок крепко обнимаются, смотрят друг на друга.

**"Здоровье в порядке -
спасибо зарядке!"**



Подготовила: инструктор по физической культуре Стрижова А.С.