

# Утренняя гимнастика

для детей средней группы

## «Послушные птенчики».

(проводит родитель в роли мамы синички).

Синички, синички  
Дружные птички.  
С детками шагают  
Здоровье укрепляют.

Вот как птенчики растут  
на носочках все идут.

- Взрослый и ребенок, взявшись за руки, одна рука взрослого поддерживает ребенка за спинку, идут на носках, на пятках, в полуприседе.
- **«Совместная ходьба»** – ребенок стоит к взрослому лицом, ставит свои стопы на ноги взрослого. Взрослый прижимает ребенка к себе, и они идут вместе.

Легкий бег, взявшись за руки. Ходьба по кругу, перестроение в круг.

- **«Динь – дон»** – взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого — на плечах ребенка.

Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо – влево, произнося: **«Динь – дон»**.  
(Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.)

- **«Птенчики учатся летать»** – ребенок стоит перед родителем, руки на плечиках. Родитель сзади поддерживает локти ребенка. Поочередное вращение руками вперед и назад по 4 раза. (Повторить 3-4 раза).

.)



# Утренняя гимнастика

для детей средней группы

- **«Полюбуйся на птенчиков»** – взрослый стоит на ногах на ширине плеч. Перед ним, спиной к родителям стоит ребенок. Ноги ребенка располагаются между ногами взрослого. Ребенок держит руки на поясе, взрослый поддерживает их.

Одновременно взрослый и ребенок делают повороты вправо (*влево*), и.п. (*Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону*)

- **«Мостик»** – взрослый встает на четвереньки, а ребенок проползает под **«мостиком»**, под животом, затем взрослый ложиться на живот, а ребенок перешагивает, в одну и другую сторону, и.п. (*Повторить 4 – 5 раз.*)
- **«Дружные птенчики»** – Взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребенок сидит на полу спиной к взрослому между его ног в группировке (*т. е. обхватив согнутые в коленях ноги руками и опустив голову к коленям*). Взрослый обхватывает ребенка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает покачиваться с ним, то вперед, то назад, то вправо, то влево. (*Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.*)
- **«Проявление любви»** – взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок лежит у него на ногах. Взрослый, нежно прикасаясь к различным местам на теле ребенка, щекочет его.
- На протяжении выполнения упражнений мама синичка хвалит старания детей, отмечает заботу и внимание со стороны родителей к детям.

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



Подготовила: инструктор по физической культуре Стрижова А.С.