

# Утренняя гимнастика

для детей старшего возраста

## Совместная утренняя гимнастика родителей с детьми «Физкультура с мамой»

- **«Борцы»** пара стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (*партнеры меряются силой*). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (*особенно это важно для мальчиков*). Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.
- **«Часы»** взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.
- **«Качели»** взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.
- **«Лодочка»** взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.



# Утренняя гимнастика

для детей старшего возраста

- **«Велосипед»** партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног. Укрепляются мышцы живота, ног.
- **«Мостик»** взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (*взрослый может поддержать его за руки*). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка. Развивается ловкость, сила, быстрота.
- **«Дружные ножки»** мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях. Стараться поднимать прямые ноги.
- **«Ванька-встанька»** взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствовании друг друга, формируются партнерские чувства.



- **Прыжки.** взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок, приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (*тогда ноги взрослого расставлены*), то расставляются (*тогда ноги взрослого вместе*). Ребенок радуется успешному взаимодействию. Улыбнитесь и обнимите друг друга.

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



Подготовила: инструктор по физической культуре Стрижова А.С.