

## **Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись!**

Очень часто родители задают вопрос: «Как приобщить ребенка к физическим упражнениям, к выполнению зарядки по утрам?»

Личный пример родителей для ребенка - лучший способ привить крохе любовь к физкультуре.

Ведь не секрет, что малыши запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это как раз и необходимо использовать для развития у детей интереса к физическим упражнениям в целом и к утренней гимнастике в том числе. Я хочу предложить очень простые, доступные упражнения Вам необходимо только захотеть самим, заинтересовать малыша, и у вас все получится! Хочется обратить ваше внимание на то, что необходимо выполнить несколько условий для повышения интереса ребенка. Это:

- хорошо подобранная музыка создает настроение и задает ритм движений.
- важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Предлагаю несколько интересных комплексов.

### **«Доброе утро»**

1. Мы с тобой с утра проснулись,

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)*

Хорошенько потянулись.

*(Поднимая руки через стороны вверх, встать на носки и потянуться)*

Потянулись раз и два,

Потянулись раз и два.

2. Чтоб проснулась голова,

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*

Наклонили раз и два.

*(Поочередные наклоны головы вправо и влево)*

Наклонили раз и два.

*(затем вперед и назад)* 3. И ладошки чтоб проснулись,

Хлопнем, хлопнем,

Встрепенулись.

Хлопнем, хлопнем,

Встрепенулись.

4. Чтобы ровно была

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*

Наша слабая спина,

*(Поочередные наклоны туловища вправо и влево)*

Наклонимся раз и два,

*(Затем повороты вправо и влево)*

Повернемся раз и два. 5. Чтобы ноги не устали,

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*

Сели-встали, сели-встали.

*(Выполнять приседания, руки вперед)*

Сели раз и встали два.

Сели раз и встали два. 6. Чтоб проснулись мы все вместе,

*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*

Делаем прыжки на месте.

*(Прыжком – ноги врозь, прыжком – ноги вместе)*

Ноги врозь и ноги вместе.

Ноги врозь и ноги вместе. 7. Чтобы с раннего утра

Вся проснулась детвора,

Ждет нас новая игра.

*(И.П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох.*

### **«Утро начинается с зарядки»**

Под музыку Шаинского В.«Улыбка»

#### **I часть:**

Ходьба, ходьба на носках на пятках, бег, бег на месте, ходьба.

#### **II часть:**

ОРУ в парах с одной палкой.

##### *1. «Передай палку»*

Стоя спиной друг к другу. У одного палка в опущенных руках.

1- руки вперед;

2- руки вверх, передать палку

3- руки вперед

4- палка внизу у другого

##### *2. «Повороты».*

Стоя лицом друг другу руки в стороны, хватом за концы. Поворот туловища в одну сторону в другую.

##### *3. «Наклоны»*

Стоя спиной друг к другу, палка между участниками, наклоны одновременно в одну

сторону, в другую.

##### *4.«Гребцы»*

Сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку.

Наклонятся и откидываются. Перетягивая палку.

##### *5. «Приседания»*

Стоя лицом, друг к другу, поочередно приседают.

##### *6.«Лодочка»*

Лежа на коврике лицом друг к другу, на вытянутые руки поднимать палку вдвоем.

##### *7. Прыжки вокруг палки. Палка на полу.*

### **Игровой массаж:**

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
5. Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м-м-м»

### «Репка»

Жили-были бабка с дедом. И был у них огород.

(ходьба друг за другом по кругу) Пошел дед репку сажать.

(корректирующая ходьба по кругу: как дед – перевалочку, руки согнуты немного в локтях) Птички чирикали.

(прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крылышками) Дождик закапал.

(для средней группы; на носках, ритмичные встряхивания руками слева от себя, справа) Закрылся дед от дождика и побежал скорее.

(бег друг за другом по кругу, руки сложены домиком над головой) Кончился дождик, вздохнул дед.

(упражнение на восстановление дыхания: руки медленно через стороны вверх, вдох через нос, затем резко руки вниз, выдох через рот) Общеразвивающие упражнения: 1. «Где лопата?»

Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Исходное положение (и.п.): ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.

Развести руки в стороны, поднять плечи. Вернуться в и.п.

(повторить 6-8 раз) 2. «Вот какая репка!"»

А лопата-то вот она, позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая! И.п.: ноги на широкой дорожке, руки на поясе.

Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.

(повторить 6-8 раз) 3. «Не вытянуть деду репку» Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет, а вытянуть не может. И.п.: ноги на широкой дорожке, руки соединены перед собой внизу,

1-2) наклониться, выпрямиться,

3-4) вытереть «пот».

(повторить 6-8 раз) 4. «Бабка» Позвал дед бабку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Наклоны в стороны.

(повторить 5-6 раз в каждую сторону) 5. «Внучка» Позвала бабка внучку.

Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. И.п.: ноги на узкой дорожке, руки соединены внизу.

Присесть, выпрямить ноги, не разгибаясь – потянули репку, вернуться в и.п.

(повторить 6-8 раз) 6. «Жучка» Позвала внучка Жучку. Ухватились все друг за друга. Тянут-потянут, вытянуть не могут. И.п.: стоя на четвереньках,

1) сесть на ягодицы, руки от пола не отрывать,

2) выпрямить ноги, потянуться вперед.

(повторить 6-8 раз) 7. «Кошка да мышка» Позвала Жучка кошку да мышку. Прибежали они дружно. И.п.: в упоре сидя,

- 1) принять упор лежа – прыжком выпрямить ноги, опираясь на руки,
- 2) вернуться в и.п.

(Повторить 6-8 раз.) 8. «Вытянули репку!» Все вместе вытянули репку! Обрадовались они и запрыгали около репки! И.п.: о.с., руки на поясе.

Серия прыжков в чередовании с ходьбой:

- 1) прыжки на двух ногах из стороны в сторону,
- 2) перескоки с левой ноги на правую,
- 3) прыжки на двух ногах, с хлопками над головой. Пошли все домой, кашу варить.

(ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему) А тут пошел опять дождь. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через морковку, через капусту.

(бег с высоко поднимаемыми коленями) Сильный дождь припустил – быстро побежали все домой.

(бег с ускорением) Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы.

(спокойная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф! Уф!»)