

## Утренняя гимнастика с применением парной гимнастики с участием родительской общественности средней группы

**Цель:** привлечение родителей к активному участию в формировании здорового образа жизни у дошкольников.

**Задача:** способствовать развитию двигательной активности у родителей и детей.

**Вступление:** Доброе утро уважаемые родители и дети. Я очень рада видеть на зарядке вас всех вместе. Сегодня у вас будит удивительная возможность сделать утреннюю гимнастику вместе со своим ребенком.

### «Потягушечки»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребёнка через стороны вверх и потягивает их. Ребёнок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение.

### «Дин – дон»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Руки ребёнка лежат на талии взрослого, руки взрослого – на плечах ребёнка. Одновременно взрослый и ребёнок наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем – влево и говорят «Дин».

### «Ласточка»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Одновременно они начинают наклоняться вперёд, отводя одну прямую ногу назад. Поза фиксируется. Затем партнёры возвращаются в исходное положение.

### «Борцы»

Партнёры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперёд, опираясь на ладони партнёра. С напряжением поочерёдно руки партнёров то сгибаются, то разгибаются (партнёры меряются силой).

### «Пистолетик»

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Они одновременно начинают приседать, опираясь на одну ногу, а вторую вытягивают вперёд. Затем возвращаются в исходное положение.



### «Наклоны»

Взрослый сидит на полу, ноги в стороны. Ребёнок садится к нему спиной между ног и тоже разводит ноги. Оба партнёра поднимают руки вверх, а затем вместе совершают наклоны к левой ноге, к правой ноге и возвращаются в исходное положение.



### «Мостик»

Партнёры стоят лицом друг к другу. Ребёнок поднимает руки вверх и, прогибаясь назад, делает мостик. Взрослый поддерживает ребёнка за туловище.

### «Приседания»

Взрослый и ребёнок стоят на коленях лицом друг к другу и держатся за руки. Одновременно они садятся в одну сторону, возвращаясь в исходное положение, то в другую и т.д.



### «Домик»

Взрослый и ребёнок сидят на полу лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, а руки в упоре сзади. Затем они одновременно вытягивают ноги вперёд, соединяя стопы и поднимая их вверх. Затем возвращаются в исходное положение.

### Выпады

Партнёры стоят лицом друг к другу (или спиной), ноги широко расставлены в стороны. Взявшись за руки и подняв их в стороны, они одновременно делают выпад то на правую ногу, то на левую.