

**Утренняя гимнастика для детей второй младшей группы  
совместно с родителями «Послушные птенчики»  
от воспитателя по физической культуре Лебедевой Елены  
Владимировны**



Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта.

**Оборудование и материалы:** массажные мячики, коврики, обручи.

**Мама:** Ой, здравствуй, мой дорогой птенчик! Ты уже проснулся? (*имитируют просыпание*) А потянулся? (*тянутся на носочках*). А умывался? (*да*) Как умывался? (*показывают движения умывания лица, ушек, рук*). Какой ты красивый и чистенький, просто загляденье! Я, мама синичка, рада видеть такого замечательного птенчика!

Мама или папа берут ребёнка за руку и под музыку шагают по комнате.

Синичка, синичка,  
Дружная птичка.  
С птенчиком шагает,  
Здоровье укрепляет.

Вот как птенчик растёт,  
На носочках идёт!

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.

2. Общеразвивающие упражнения:

- **«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)
- *«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 выполнений упражнений мама - «синичка» хвалит старания ребёнка.
- 3. Игра *«Послушные птенчики»*. Мама - «синичка» называет различные движения детей по отношению к родителям (птенчики улыбаются мамам и папам, машут руками, берут родителей за руки и прыгают от радости, «чищают пёрышки», «гребут землю, ищут червячков, приносят их маме – птичке»)

Мама - «синичка» предлагает удобно расположиться на ковриках внутри «домика» – обруча (ребенок сидит на коленях у взрослого лицом друг к другу). Взрослый задает ребенку вопросы и гладит его поочередно по ручкам, по спине, по головке, ладоням. Говорит о том, как он любит своего малыша. Обнимаются, проявляют нежные чувства.