Рекомендации для родителей по проведению утренней гимнастики с детьми 3-4 лет

#СИДИМДОМА

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ «НА РЫБАЛКЕ»

Вводная часть: ходьба обычная друг за другом; ходьба на носках (руки в стороны); бег в прямом направлении за родителем; ходьба в прямом направлении.

Основная часть: **С папой на рыбалке были –**
Рыбок вот таких ловили.

И.п. (исходное положение)-ноги слегка расставить, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – руки в стороны, 3-4 – и.п. *(Повторить 6 раз)*

А от радости вот так
Каждый делает рыбак.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох); 3-4 - при опускании рук разжать пальцы (выдох). *(Повторить 6 раз.)*

Радовались очень мы,
Что попались нам сомы.

И.п. – ноги слегка расставить, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью согнутыми в локтях руками; 3-4 – развести их в стороны и опустить вниз. *(Повторить 6 раз.)*

А потом на берегу
Танцевал я, как могу.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: на счет 1- поднять правую ногу, согнутую в колене; 2-и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене; 4 – и.п. *(Повторить каждой ногой 4 раза.)*

С папой мы ко дну ныряли
И ракушки доставали.

И.п. – основная стойка: ноги вместе, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – развести руки в стороны, сделать вдох через рот; 3-4 – обхватить себя руками и присесть («опускаемся под воду»). Выдох через рот. *(Повторить 2 раза.)*

МАМЫ И ПАПЫ ДЕЛАЯ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ С РЕБЕНКОМ ПОМНИТЕ!!!

- **Личный пример родителей для ребенка убедительнее всех аргументов, и лучший способ привить вашему ребенку любовь к физкультуре – заняться ею вместе с вами!**
- **В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.**
- **Хорошая музыка создает хорошее настроение и задает ритм движений.**
- **Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.**
- **Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.**
- **Проговаривайте четверостишия, когда ваш ребенок выполняет упражнения. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!!**

Подготовила: инструктор по ФК
МБДОУ ДС «Весна» г. Волгодонска
Ничипоренко О.В.