

## Физкультура вместе с мамой и папой.



1. И.п. – сед ноги врозь, ребенок - спиной к взрослому. Одновременно взрослый и ребенок поднимают руки вверх, наклоняются к левой (правой) ноге и возвращаются в И.п.

И.п.  
вытянув руки вперед,

2. «Лук»

– взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, берет кисти рук ребенка, приподнимает его и возвращается в И.п.



3. «Мостик»

Взрослый наклоняется, касается руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под «мостиком»; Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него.



4. «Мы растем»

И.п.

– стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх).



5. «Мы

И.п. - стоя лицом грудью, опора на груди.

сильные»

друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к



б. «Мы ловкие!»



И.п. – стоя на коленях, ребенок - спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе, родитель поддерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка влево (вправо).



7. «Мы гибкие!» И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок - спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

И.п. – сидя на полу, ноги в  
взрослый поднимают

8. «У нас дружные ножки»

стороны, ребенок - спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и левую (правую) ногу вверх.



9. «Мы играем»

И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит наоборот.



ноги врозь, взявшись за руки  
на месте - ноги вместе, взрослый  
врозь.

10. «Мы веселимся»

И.п. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок на месте - ноги

