**Комплекс утренней гимнастики  с участием родителей во  второй младшей группе « Очень маму я люблю»**

**Цель:**

1.Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.,

согласованными, свободными движениями рук и ног.

2.Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

3.Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых движений.

4.Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

5.Тренировка силы вдоха и выдоха.

6. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

**Материал:** помпоны

Основная задача - привлечь родителей к совместному с детьми выполнению зарядки дома, воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни, формировать у родителей представление о необходимости утренней гимнастики

**Ход занятия:**

Под музыку Шаинского В .«Улыбка» дети вместе с мамами заходят в группу. Строятся в шеренгу.

**Воспитатель::** Дорогие мамы, мы рады вас приветствовать в нашей группе. Поздравляем Вас с замечательным праздником День матери. Скажите мне, пожалуйста, с чего же начинается утро? (Ответы детей) Утро начинается с зарядки! Вот и мы с вами сделаем сейчас зарядку.
Ну что ж все готовы, мы можем начинать.

**Комплекс : «Очень маму я люблю».**

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

**1.** «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**2.** «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

**3.** «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 3 - 4 раза.

**4.** «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 6-8 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

**5.** «Осенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3 раза.

У кого глазки спят и смотреть не хотят?
Пожмурились (4 р)
У кого ушки спят и послушать не хотят?
Потерли их (4 р)
У кого шея спит, и вертеться не велит?
Повертели (4р)
У кого плечи спят, подниматься не хотят?
Подняли, опустили (2р)
У кого ручки спят и играть не хотят?
Покрутили (4р)
У кого спинка спит, нагибаться не велит?
Нагнулись все (4р)
У кого ножки спят, приседать не хотят?
Присели все (4р)
Ну и кто ж еще спит, или кто еще сердит?
Попрыгали (4р)
К друг другу повернулись и сладко улыбнулись

 

 