# *Гимнастика с мамой*

**Зарядка – это весело**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражения лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка интереса к физической культуре. Видя перед собой веселую маму, энергичного папу, ребенок учится верить в себя и быть оптимистом, это уже не мало.

**«Гимнастика с мамой»**

1. **«Шагом марш»**

Ходьба строевым шагом – 30 секунд.

Спину правильно держу –

С физкультурой я дружу.

Марширую на парад,

Быть здоровым очень рад!

1. **«Силачи»**

И.п. – стоя, руки к плечам; кисти в кулак.

Свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в исходное положение  4-6 раз.

Крепко руки мы сжимаем,

Наши мышцы укрепляем!

1. **«Маятник»**

И.п. – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, затем вправо. 4-6 раз в каждую сторону.

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так.

1. **«Приседания»**

И.п. – стоя, руки опущены.

Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперед, встать. 6-8 раз.

Приседать я буду рад,

Даже десять раз подряд.

1. **«Наклонись до пола»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч

Развести руки в стороны, вдох,

 наклониться вниз, выдох 4-6 раз.

Встали прями, руки шире.

Наклонились, три-четыре.

1. **«Прыжки»**

Выполнить 6-10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки на поясе.

Равновесие держу –

За осанкой я слежу.

На одной ноге, на двух

Буду прыгать целый круг

1. **«Упражнение на дыхание»**

Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад,

выдох ртом, руки опустить, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Вдох глубокий – руки шире,

Выдох – руки опустили.

**Желаем успехов!**