

Комплекс общеразвивающих упражнений
на совместном физкультурном занятии
родителей с детьми
«Физкультура вместе с мамой (папой)»



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).

Мы сильные!

И.П. – стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.



Мы ловкие!

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



Мы гибкие!

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.



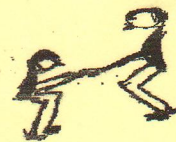
У нас дружные ножки.

И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, ребенок – спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают левую (правую) ногу вверх.



Мы играем.

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



Мы веселимся.

И.П. – взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит, ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок – ноги врозь, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок – ноги вместе.

