

# Вместе с мамой, вместе с папой

## Комплекс упражнений вдвоем

**1 «Посмотри на руки»** И.П. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки . 1 -2 – поднять руки через стороны вверх, детям подняться на носки, посмотреть на руки, 3 -4 – вернуться в И.П.

**2 «Пружинки»** И.П. ноги на ширине плеч, стоя лицом друг к другу, руки вперед, ладони соединены. 1 -4 – попеременно сгибая, с силой давить на ладонь партнера.

**3 «Качели»** И.П. ноги на ширине плеч, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – 2 –развести руки в стороны, наклон вправо (влево); 3 – 4 – вернуться в И.П.

**4 «Рыбки»** И.П. мама (папа) стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. 1 – мама (папа) наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук и приподнимает, 2 - исходное положение.

**5 «Гребцы»** И.П. сидя на полу, лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги полусогнуты в коленях, ступни соединены. 1 – ребенок наклоняется вперед, мама (папа) отклоняется назад, 2 – И.П. 3 – поменяться движениями, 4 – И.П.

**6 «Домик»** И.П. сидя на полу, лицом друг к другу, упор сзади, ноги согнуты, ступни соединены. 1 -2 -3 -4 – поднять прямые ноги вверх, 5 – 6 – 7 – 8 – исходное положение.

**7 «Тачка»** И.П. ребенок встает на колени и упирается руками в пол. Мама (папа) берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, передвигается вперед.

**8 «Весы»** И.П. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – ребенок приседает, 2 – И.П. 3 – мама (папа) приседает, 4 – И.П.

**9 «Нам весело»** И.П. мама (папа) сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги, ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. 1 - ребенок выполняет прыжок ноги врозь, а родитель в это время соединяет свои ноги, 2 – И.П.

**10 «Прыжок – хлопок»** И.П. стоя лицом друг к другу, руки внизу. 1 – ребенок выполняет прыжок, мама (папа) в это время – хлопок, 2 – поменяться движениями.

**11 «Насос».** Дыхательное упражнение.