**Утренняя разминка.**

**Цель**: Формирование здорового образа жизни в семье.

**Задача**: Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые  способствуют укреплению здоровья детей.

Дорогие родители! Предлагаем вам провести с ребенком интересную утреннюю гимнастику.

Такая форма способствует не только физическому развитию ребенка и укреплению здоровья, но и доверительных и добрых отношений между родителями и детьми.

- Начнем? - Мама

- Начнем! - дети.

Глубоко со мной дышите, спинку ровненько держите.

Дружно за руки возьмемся и друг другу улыбнемся!

1. Солнце встало за окошком, 2. Чтоб была красивой спинка

Потяни к нему ладошки. Надо сделать нам разминку.

Руки выше поднимай, Руки в стороны, по швам,

А потом их опускай. И согнулись по полам.

1. Друг на друга поглядим

И все снова повторим.

Руки в стороны, по швам,

И согнулись по полам.

1. Тик, так, тик, так 5. А теперь давайте вместе

Ходят часики вот так. Мы устроим бег на месте.

Будем вместе приседать Раз, два, три, начинай

Раз, два, три, четыре, пять. От меня не отставай.

По тропинке по дорожке Вдох, выдох, наклонились,

Будут прыгать ваши ножки. Вот мы славно потрудились!

- Здоровье в порядке? - мама

- Спасибо зарядке! - дети.