

**« Через движение и игру- к  
воспитанию Человека будущего! »**

**Подготовила: Белоусова Юлия Анатольевна**  
инструктор по физкультуре  
ДОУ № 17 «Дюймовочка»  
первой квалификационной категории

# Ситуационная мини-игра

## «Утро медвежат»

(для детей 3-4 лет)



# 1. «Утро в берлоге»



Из и.п. – лежа на спине- движения головой в различных направлениях: влево- вправо, к груди- назад.



## 2. «Будим сонного соседа»



Из и.п.- лежа на спине поднимание туловища со словами:  
«Вставай, вставай, соня!»

### 3. «Возня медвежат»



Из и.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях стопами на опоре- разворачивания на месте при помощи приставных движение ногами.

## 4. «Непослушные ножки»



Из и.п.- лежа на спине, держась руками за партнера, одновременное поднятие ног.



## 5. «Веселые муравьи»



Из и.п. – лежа на спине поднимание туловища  
за счет выгибания спины.

## 6. «Озорные медвежата»



Из и.п.- лежа на животе лицом друг к другу, захватив один другого за кисти рук, переворачивания с живота на спину и наоборот; сначала в одну сторону, затем в другую.



## 7. «Вылезаем из берлоги»



Ползание на низких четвереньках в ограниченном пространстве

## 8.«Греемся на солнышке»



И.п.- средние четвереньки, выгибание спины «дугой», прогибание «ложбинкой»

## 9. «Медвежата и пчелы»



Из и.п.- на средних четвереньках дети ползут к «пчелам»,  
на высоких четвереньках убегают к «берлоге».



## 10. «Сказки мамы-медведицы»



И.п.- сидя в позе группировки.



**Пусть ваш ребенок будет счастлив и здоров!**