Казенное учреждение «Урайский специализированный Дом ребенка»

ХМАО-Югры.

**Комплекс утренней гимнастики 1 младшая группа.**

**«Зайчик»**

 **Воспитатель:** Шестакова О.И.

**Цель:**1.Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга., согласованными, свободными движениями рук и ног.

2.Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

3.Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых движений (попрыгать, как зайчики).

4.Воспитывать желание выполнять физические упражнения.

**Материал:** Зайчик – игрушка, эмблемы с изображением зайчат, шапочка – волка.

**1.Вводная часть.**

 **Организационный момент. Приходит в гости зайчик.**

Ходьба, ходьба на носках с чередованием с обычной ходьбой, ходьба с высоким подниманием бедер, как «лошадки», (руки на поясе), бег, бег змейкой, спокойная ходьба.

**Упражнение на дыхание « Сдуем снежинку»**

**Цель:** Продолжать учить детей вдыхать носом и плавно выдыхать.

**2. Основная часть**.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. «У зайчика длинные ушки»- поднимание рук к голове.

И.п.- ноги вместе, руки опущены вниз.

1- подняли руки вверх – показали, какие длинные ушки у зайчика.

 2-опустили руки вниз**. (Пов4-5 раза).**

1. «Зайчик ищет лису» - повороты в стороны.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-поворот влево. 3.поворот вправо.

2.-встали прямо. 4.встали прямо. **(Пов.4 -5 раза).**

 **3**. «Зайчик прячется от лисы» - приседание.

 И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

 1 – присели, руками закрыли лицо. (Спрятались)

 2.-встали. **(Пов.-3-4раза).**

 **4.**«Зайчик радуется, что убежал от лисы»

 И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях («как лапки у зайчика»)

 **Прыжки – чередуя с ходьбой.**

**3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра: «Зайцы и волк»**

**Цель:** Совершенствовать легкий бег и умение выполнять движения по сигналу. **(Пов.-2раза).**

**Спокойная игра: «Зайка серый умывается»**

**Цель:** Учить детей внимательно слушать стихотворение и действовать согласно тексту.

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается. **(Дети «умываются»)**

Вымыл носик.

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо. **(Дети трут ладошками носы, «хвостики», уши)**

Вытер сухо!

И поскакал:

Скок - поскок!

Скок - поскок!

Воспитатель: «К кому в гости скачешь, зайка?»

**(Ребенок выбирает другого ребенка, игра повторяется 2раза).**