**Утренняя гимнастика**

**для детей второй младшей группы.**

Основная задача утренней гимнастики – перевести ребёнка в бодрое состояние и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы: кровообращение, обмен веществ, дыхание, поднимается эмоциональный тонус. Гимнастика вызывает положительные эмоции, создаёт у детей радостное настроение, даёт высокий оздоровительный эффект.

**« В гости к Мишке»**

Цель: формирование у детей привычки к здоровому образу жизни;

Программное содержание: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; формировать навыки правильной осанки; закреплять навыки прыжков на двух ногах; совершенствовать ловкость и координацию движений.

**Вводная часть.**

Инструктор: Доброе утро, ребята! Отгадайте мою загадку:

Косолапый и большой,

Спит в берлоге он зимой.

Любит шишки, любит мёд.

Ну-ка, кто же назовёт? (ответы детей)

А вы хотите пойти в гости к Мишке? (ответы детей)

В лес гулять сейчас пойдём,

Друг за другом все встаём (построение в колонну).

В русской сказке побываем,

Трёх медведей повстречаем.

Мёду взять мы не забудем (имитация бочонка),

А медведи рады будут.

Раз-два, раз-два (ходьба в колонне 10-12 секунд),

Веселее детвора!

Ноги выше поднимаем (ходьба с высоким подниманием колена 10-12 секунд),

На жучков не наступаем.

Раз-два, раз-два

Выше ноги, детвора.

По дорожке побежим (бег в колонне 10-12 сек.),

В гости к сказке поспешим.

Побежали, побежали

И нисколько не устали.

По тропинке мы пойдём (ходьба в колонне 10-12 секунд),

К трём медведям попадём.

Раз-два, раз-два-

Друг за другом, детвора.

Стой, ребята, мы пришли

И поляночку нашли (перестроение в круг по ориентирам).

В круг скорее все вставайте

И медведей поджидайте.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Инструктор:

Вот папа медведь нас встречает,

Лапы мохнатые вверх поднимает.

Раз-два, раз-два (руки поднять вверх, округлить, пальцы разведены, 4-6 раз)

Повторяйте, детвора.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Инструктор:

Медведица мама вперевалку идёт

С собою Мишутку сыночка ведёт.

Вправо - раз, влево - раз (наклоны вправо-влево, по 3 раза в каждую сторону),

Получается у нас.

1. И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Инструктор:

Вот и пришёл малыш медвежонок,

Он мамы и папы медведей ребёнок.

Стал приседать и шалить,

Громко лапами бить.

Раз-два, раз-два (присесть, руки вперёд с хлопком, 4-6 раз),

Повторяйте, детвора.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Инструктор:

Мёд Мишутке мы отдали.

Все медведи прыгать стали.

Раз, два, три, четыре (8 прыжков на двух ногах),

Сладкий мёд все получили.

Пошагаем, отдохнём (ходьба на месте)

Прыгать мы опять начнём.

Раз-два, раз-два (8 прыжков на двух ногах)

Все запрыгали тогда.

Раз, два, три, четыре, (ходьба на месте)

Сладкий мёд все получили.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Инструктор:

Мишки мёда аромат вдыхают,

И поклоны посылают.

Дыхательное упражнение.

На слово «вдох» поднять руки вверх, на слово «выдох»- плавно опускают.

**Игра «У медведя во бору»**

(на одного ребёнка одевается шапочка медведя, игра повторяется 2-3 раза)

**Заключительная часть.**

Инструктор:

Друг за другом повернулись,

Медвежатам улыбнулись,

И весёлою гурьбой

Отправляемся домой (спокойная ходьба).

По тропинке мы пойдём,

Дорогу к дому мы найдём.

Раз, два, три, четыре.

Ноги - выше, плечи - шире.

По дорожке побежим (лёгкий бег)

И домой мы поспешим.

Побежим, побежим

И домой мы поспешим.

Сказка кончилась, и мы (спокойная ходьба)

Все домой идти должны.

И теперь на завтрак дружно

Зашагали малыши!