***Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе***

**«Лучистое солнышко»**

*(комплекс с кольцами от кольцеброса)*

**Задачи:**  Повторить ходьбу и бег в колонне по одному, бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**Вводная часть**

*Дети стоят в кругу в руках кольцо от кольцеброса.*

Воспитатель. Тучка прячется за лес,

Смотрит солнышко с небес.

И такое чистое

Доброе, лучистое.

Г. Бойко

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

Ходьба в колонне по одному(15 секунд)

Бег в колонне по одному(20 секунд)

*Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.*

**Основная часть**

**1.Упражнение «Солнышко вверх»**

И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.

*Повторить по 2 раза. Темп умеренный.*

**2. Упражнение «Солнышко вперед»**

И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

*Повторить по 4 раза. Темп умеренный.*

**3. Упражнение «Радуемся солнышку»**

И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Прыжки на месте.

*Повторить 8-10 раз. Дыхание произвольное.*

*После упражнений дети кладут кольца в корзину.*

**Заключительная часть**

**Игра «Солнышко и дождик»**

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети под музыку бегают в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться». На слова : «Дождик!» дети бегут к воспитателю, который держит в руках зонт.

Повторить 2 раза.

**Упражнение на дыхание «Вырастим большими »**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «У-х-х-х!»

Повторить 3-4 раза.