Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Дрессированные собачки**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | В будке спит,  Дом сторожит.  Кто к хозяину идёт,  Она знать даёт. |  |   Сегодня к нам в гости придёт не простая, а цирковая дрессированная собачка. (Воспитатель надевает маску собачки). Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.  Идём за собачкой. (Ходьба обычная – 15с):  Шла собака через мост,  Четыре лапы, пятый хвост.  Если мост обвалится,  То собака свалится.  Собачка радуется детворе. (Ходьба змейкой, руки за головой – 15с).  Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой – 20с).  Ходьба обычная. (15с).  Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Собачка приветствует гостей”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперёд. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный.  Указание детям: “Не наклоняйте голову резко”.  **Упражнение “Собачка рада детворе”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести руки перед грудью. Вернуться в и.п. отвести локти максимально назад. Повторить 5 раз. Темп медленный.  Указание детям: “Держите спину прямо и ровно”.  **Упражнение “Собачка веселит гостей”.** И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: “Не сгибайте ноги в коленях”.  **Упражнение “Собачка отдыхает”.** И.п.: лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.  Указание детям: “Руки от пола не отрывайте”.  **Упражнение “Собачка прыгает”.** И.п.: стоя, ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.  Указание детям: “Собачка прыгает высоко и легко”. |

Ходьба на месте (20с):

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно.

**«Рычалка».** Маленькая собачка встретила огромного страшного тигра. Давай его напугаем! Надо очень громко зарычать, тогда тигр испугается и убежит.

Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несу суп, суп, суп,

А кому? – Псу, псу, псу. (3раза)