Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Гуси**

(комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

|  |
| --- |
| Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси! Дети: га-га-га! Ну, летите же сюда!Ребята собираются около воспитателя.Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 сек).)Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 сек).)Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 сек).)Построение врассыпную. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Гуси гогочут”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.Указание детям: “Выпрямите спину”.**Упражнение “Гуси шипят”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, сказать: «ш-ш-ш!». Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.Указание детям: “Голову не опускайте, руки сильно отведите назад”.**Упражнение “Гуси тянутся к солнышку”.** И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.Указание детям: “Выпрямите спину”.**Упражнение “Спрятались гуси”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.**Упражнение “Радуются гуси”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперёд-назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.**Упражнение “Гуси устали”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться. Указание детям: “Хорошо выпрямите спину”. |

Построение в колонну по одному.

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Бег в колонне по одному (20 сек).

Ходьба мелким шагом (20 сек):

Всё, закончилась зарядка.

Мы пройдёмся для порядка.