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.