Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Лисичка-сестричка**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |
| --- |
| Рыжая, с пушистым хвостом, живёт под кустом. (Лисичка).Правильно, ребята, это лисичка-сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? Позовём хором: Лисичка, иди к нам!Появляется лисичка.Идём за лисичкой. Ходьба в колонне по одному – 15с.Прыгаем, как лисички. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд – 15с.Лисичка заметает свои следы. Бег змейкой за лисичкой – 20с.Ходьба по кругу – 10с. Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Лисичка здоровается с ребятами”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперёд, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в и.п. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой.Указание детям: “Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же”.**Упражнение “Лисичка ищет зайчика”.** И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в и.п. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.**Упражнение “Лисичка отдыхает”.** И.п.: лёжа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в и.п. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.**Упражнение “Лисичка спряталась от волка”.** И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз.**Упражнение “Лисичка веселится”.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. |

Лисичка устала, села отдохнуть.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук – 20с.

Лисичка прощается и убегает.