Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Петушок**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Раньше всех встаёт,«Ку-ка-ре-ку» поёт. | На сапожках жёлтых – шпоры,Ярко-красный гребешок,Любит драки, любит спорыЗабияка-Петушок. |

Педагог надевает шапочку петушка. Покажем петушку, как мы умеем ходить.Ходьба в колонне по одному (15с).Ходьба на носочках (10с).Ходьба с высоким подниманием колен (10с).Убегаем от петушка. Бег врассыпную (15с).Ходьба обычная (10с).Построение врассыпную. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Петушок ждёт гостей”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в и.п. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.**Упражнение “Петушок показывает крылышки”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперёд, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и.п. те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.**Дыхательное упражнение “Петушок”.** И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бёдрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.**Упражнение “Петушок клюёт зёрнышки”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.Указание детям: “Хорошо выпрямите спину после приседания”.**Упражнение “Петушок прячет крылышки”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперёд, руки положить на живот. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.**Упражнение “петушок радуется”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.Указание детям: “Прыгайте легко и высоко”. |

Ходьба в колонне по одному (10с).

Медленный бег врассыпную (20с).

Дыхательное упражнение. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.