Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Поход в лес**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сегодня мы отправимся в лес.Идём по тропинке. Ходьба в колонне по одному – 15с.Обходим лужи. Ходьба приставным шагом вперёд и назад – по 10с.Побежали по дорожке (15с):

|  |  |
| --- | --- |
| - Ножки вы, ножки. Куда вы бежите? - В лесок по мошок. Избушку мшить, Чтоб не холодно жить. - Ножки вы, ножки, Бегите по дорожке, Нарвите горошка Полное лукощко! Домой принесите,Всех угостите. | - Ножки вы, ножки,Куда вы бежите? - В лесок, во борок: Грибы-ягодки сбирать, К зиме припасать! - Ножки вы, ножки, Куда вы бежите? - Пробегу по бору, Всем детям ягод на6еру:­Черну чернику, Алу землянику.  |

Идём тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. Ходьба на носочках – 10с.Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Высокие деревья”.** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперёд, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.Указание детям: “Хорошо потянитесь”.**Упражнение “Деревья качают ветвями”.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в и.п. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.Указание детям: “Руки должны быть прямые”.**Упражнение “Солнышко над полянкой”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Соединить ноги – «лучики вместе», вернуться в и.п. – «лучики врозь». Повторить 4 раза.Указание детям: “Не отрывайте руки от пола”.**Упражнение “Солнышко скрылось за тучи”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.Указание детям: “Не отрывайте пятки от пола”. |

Внезапно подул ветер – полетели листики. Бег врассыпную – 15с.

Устали ребятишки. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук – 15с.

Пора возвращаться в д/с. Ходьба обычная – 15с.