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.