Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**В гостях у солнышка**

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

|  |
| --- |
| Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашей группе. А знаете ли вы почему? Всё очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает всё вокруг.**Игра “Солнечный зайчик”.** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.Ходьба врассыпную (15 сек).Бег врассыпную (15 сек).Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Улыбнись солнышку”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперёд ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.Указание детям: “Внимательно, чётко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой”.**Упражнение “Играем с солнышком”.** И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 3600. вернуться в и.п. Повторить 5 раз.Указание детям: “При повороте не помогайте себе руками”.**Упражнение “Играем с солнечными лучами”.** И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.Указание детям: “Не сгибайте ноги в коленях”.**Упражнение “Отдыхаем на солнышке”.** И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. По 3 раза в каждую сторону.**Упражнение “Ребятишкам радостно”.** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.Указание детям: “Прыгайте высоко, легко”. |

Ходьба в колонне по одному (15сек):

Жил за печкою сверчок,

Каблучками чок да чок,

Но сломался каблучок,

И за печкою – молчок.

**П/и “Солнышко и дождик”.** По команде: «Солнышко» дети бегают по ковру, по команде «Дождик» - приседают. Игра повторяется 2 раза.

Пальчиковая гимнастика «Солнышко» - дети разгибают и сгибают пальцы:

Солнышко просыпается,

Лучики расправляет,

Лучики собирает,

И засыпает.