Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Ёжик**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому – отгадайте:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Пыхтя, тащил домой грибок**Проворный маленький зверёк.**Ни головы, ни ножек, -* *Конечно, это ёжик.**Шубка – иголки,**Свернётся он – колкий,**Рукой не возьмёшь.**Кто это? (Ёж)* | Идёт, иглы на себе несёт,Чуть кто подойдёт,Свернётся в клубок – Ни головы, ни ног.Не ёлка, а колко,Не кот, а мыши боятся. | *Лесом катится клубок,**У него колючий бок.**Он охотится ночами**За жуками и мышами.**Сердитый недотрога* *Живёт в глуши лесной.**Иголок очень много,* *А нитки ни одной.* |

Мы отправляемся в гости к ёжику.Идём по лесу. Ходьба в колонне по одному – 15с.Идём по болоту. Ходьба на носочках – 10с.Идём по узкой тропинке. Ходьба приставным шагом вперёд – 10с.Убегаем от лисы. Бег в колонне – 15с.Подходим к домику ёжика. Ходьба - 10с.Построение в круг.Посмотрите, а вот и ёжик (игрушка). Ёжик: Здравствуйте, ребята, я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Ёжик потягивается”.** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный.**Упражнение “Ёжик приветствует ребят”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперёд. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.Указание детям: “Не делайте резких движений головой”.**Упражнение “Ёжик прячет лапки”.** И.п.: Сида, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.**Упражнение “Ёжик пьёт молочко”.** И.п.: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.Указание детям: “После приседаний хорошо выпрямитесь”.**Упражнение “Ёжик сердится”.** И.п.: стоя на коленях и ладошках. Низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.**Упражнение “Ёжик и зайка”.** Ёжик топал по тропинке Ходьба.И грибочек нёс на спинке.Ёжик топал не спеша,Тихо листьями шурша.А навстречу скачет зайка, Прыжки на месте.Длинноухий попрыгайка.В огороде чьём-то ловкоРаздобыл косой морковку. |

**Игра «Ёжик – колобок».** По команде «Ёжик!» дети расставляют пальцы в стороны (колючки), по команде «Колобок!» пальцы сжимают в кулак.