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 ловко  Раздобыл косой морковку. |

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