Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Зимушка-зима**

(комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств

и элементами дыхательной гимнастики )

|  |
| --- |
| Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.  Я – весёлый снеговик,  Люблю я закаляться,  И зимою я привык  Спортом заниматься!  Гуляем по зимней дороге. Ходьба по залу в колонне по одному – 15с.  Гуляем с друзьями. Ходьба парами, не держась за руки – 10с. Радуемся прогулкам на воздухе.  Бег врассыпную – 10с.  Ходьба врассыпную – 10с.  Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Падает, падает снег”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  Указание детям: “Хорошо потянитесь”.  **Упражнение “Греем руки”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”.  **Упражнение “глазки устали от снега”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.  **Упражнение “Холодно”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки – упор сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  **Упражнение “Детвора рада зиме”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.  Указание детям: “Прыгайте легко”. |

Бег по ковру врассыпную – 20с.

Дыхательное упражнение. Плечи вперёд, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхая. Повторить 3 раза.

Ходьба по ковру врассыпную.