Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Зоопарк**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |
| --- |
| Отправимся в зоопарк.  Мы вышли из д/с. Ходьба парами, не держась за руки – 15с:  Мы по городу шагаем,  Много видим, называем:  Светофоры и машины,  Ярмарки и магазины,  Скверы, улицы, мосты,  И деревья, и кусты.  Идём по узенькой дорожке. Ходьба на носочках в колонне по одному – 10с.  Перешагиваем с кочки на кочку. Ходьба приставным шагом вперёд – 10с.  Подходим к зоопарку. Ходьба обычная в колонне - 10с.  Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Волчата приветствуют детей”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперёд, повернуть ладонями вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  **Упражнение “Сильные медвежата”.** И.п.: лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  Указание детям: “Достаньте до пальчиков ног”.  **Упражнение “Ловкие лисички”.** И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.  Указание детям: “Не сгибайте ноги в коленях”.  **Упражнение “Лягушка”.**  Будем прыгать, как лягушка  Чемпионка - попрыгушка.  За прыжком – другой прыжок,  выше прыгаем, дружок.  **Упражнение “Зверюшки рады детворе”.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. |

Возвращаемся в д/с.

Бег в колонне по одному – 20с.

Ходьба в колонне по одному – 15с.

Дыхательное упражнение. Медленно наклониться вперёд, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох. Повторить 2 раза.

Ходьба врассыпную – 10с.