МКДОУ д/с №249 «Колобок» г. Новосибирск

Составила воспитатель Афанасьева Нелли Алексеевна

Утренняя гимнастика 2 младшая группа

**Цель:** Разбудить детский организм и подготовить к нагрузке в течении дня.

**Задачи:**

1. Формирование правильной осанки и свода стопы, совершенствовать мышечную, дыхательную систему, укрепить сердечно-сосудистую систему.
2. Развивать быстроту, координацию движений, гибкость, выносливость, внимание.
3. Воспитывать любовь к физическим упражнениям

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание упражнений | Дозировка | Темп | Дыхание | Организационно методические указания |
| 1. Водная часть 2. Построение в колонку 3. Ходьба друг за другом 4. Ходьба на ночках 5. Бег обычный 6. Ходьба змейкой 7. Лёгкий бег 8. Обычная ходьба с перестроением в колонку 9. Основная часть 10. Зайка греет лапки на солнышке   И.П стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.  1- Руки вперёд, повернуть, ладонями вверх-вниз И.П   1. Зайка, греет ушки   И.П стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.  1) повернуть голову в сторону  2) Повернуть голову в другую сторону  И.П   1. «Зайка прячет лапки»   И.П стоя, руки в стороны: Наклон вперёд, ладони положить на живот. И.П   1. Зайчик занимается спортом   И.П стоя, ноги вместе, руки опущены.  1- бег на месте чередуя с ходьбой.   1. Заключительная часть 2. Обычная ходьба 3. Ходьба с различным положениям рук 4. Оценивание, речёвка.   Выход из зала | 2 минуты  20 секунд  20секунд  10 секунд  20 секунд  10 секунд  20 секунд  20 секунд  6 раз  6 раз  4 раза  По 12 секунд  3 раза  1 минута  20 секунд  30 секунд  10 секунд | Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср | Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр  Пр | Построимся друг за другом (по линии и т.д.)  Идём красиво в обход по залу.  Дотянемся до солнышка (руки вверх)  Бежим друг за другом энергично работаем руками.  Идём за мной мимо кеглей, змейкой.  Бежим легко  Идём по кругу строимся в колонку  Зайка греет лапки «Тепло»  Поворачиваем голову в право греем ушко, в лево греем другое ушко.  Наклонимся в перёд, при наклоне говорим  «Нет»  «Побежали зайчики»  Идут зайки: коленочки поднимаем.  Идём ноги поднимаем повыше, спинка прямая.  Слушаем мои указания  Молодцы здоровье в порядке, спасибо зарядке. |