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 сторону2) Повернуть голову в другую сторонуИ.П1. «Зайка прячет лапки»

И.П стоя, руки в стороны: Наклон вперёд, ладони положить на живот. И.П1. 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 минуты20 секунд20секунд10 секунд20 секунд10 секунд20 секунд20 секунд6 раз6 раз4 разаПо 12 секунд3 раза1 минута20 секунд30 секунд10 секунд | СрСрСрСрСрСрСрСрСрСрСрСрСр | ПрПрПрПрПрПрПрПрПрПрПр ПрПр | 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 легкоИдём по кругу строимся в колонкуЗайка 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 указанияМолодцы здоровье в порядке, спасибо зарядке. |