

Комплекс утренней гимнастики

II младшая группа

Июнь. Комплекс № 2 (3-4 неделя)

Длительность: 5-6 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
1.	Ходьба на месте	30 сек.	Средний	Следить за дыханием
2.	Бег по кругу, меняя направление	50-60 сек.	Медленный	
3.	Ходьба на пятках	15 сек.	Средний	Спина прямая
4.	«Громкие погремушки» И.П.: ноги на ширине плеч, руки с погремушками опущены вниз /можно взять яйца от киндер-сюрприза с наполнителем: сухой горох и т.п./ 1-2. Поднять руки над головой, погременуть погремушкой 3-4. Опустить руки вниз	5 раз	Средний	Руки прямые, спина прямая
5.	«Тихие погремушки» И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. 1-2. Поднять руки вперед до уровня груди 3-4. Отвести руки назад	6 раз	Медленный	Дыхание ровное, движения рук плавные
6.	«Вот они какие» И.П.: ноги врозь, кулачки с погремушкой у плеч 1-2. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки с погремушками 3-4. Повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот» 5-6. Прижать кулачки к плечам 6-8. Вернуться в И.П. То же в другую сторону	5 раз	Средний	Движения четкие, спина прямая
7.	«Спрячу – покажу» И.П.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками сзади, голову наклонить к коленям. Погремушки в руках 1-2. Встать, выпрямиться, руки опустить вниз вдоль туловища 3-4. Подняться на носки, руки поднять вверх, сказать «высоко» 5-6. Опуститься на пятки, руки опустить вниз вдоль туловища	5 раз	Медленный	Ноги прямые, спина прямая

	7-8. Вернуться в И.П.			
8.	Прыжки с продвижением вперед «Зайчик» И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони соединить на уровне груди	2 серии по 15-20 сек. в чередовании с ходьбой	Средний	Спина прямая
9.	Ходьба на месте	15 сек.	Средний	
10.	Дыхательная гимнастика «Бабочка» И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-2. Вдох носом, руки поднять вверх 3-4. Выдох через рот, руки опустить вниз	3 раза	Медленный	Делать глубокий вдох носом. Руки плавно движутся – как крылья бабочки

Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Егорычева Е.В.