

## Комплекс утренней гимнастики

### II младшая группа

#### Июль. Комплекс № 2 (3-4 неделя)

Длительность: 5-6 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	Ходьба на месте	20 сек.	Средний	Следить за дыханием
2.	Ходьба со сменой направления по кругу	20 сек.	Средний	
3.	Бег на месте	20 сек.	Медленный	
4.	Бег со сменой направления	20 сек.	Быстрый	
5.	Ходьба по кругу с восстановлением дыхания	20 сек.	Средний	
<b>II. Основная часть</b>				
6.	<b>«Цветочки качаются от ветерка»</b> И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1-7 – махи руками вперед-назад — дует ветерок; 8 – И.П. «ветерок спит».	4 раза	Средний	Движения рук плавные
7.	<b>«Цветочки тянутся к солнышку»</b> И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – руки вверх; пошевелить пальцами; 5-8 –И.П.	5 раз	Средний	Руки прямые, спина прямая
8.	<b>«Цветочки растут»</b> И.П. – ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-2 – присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; 3-4 – И.П., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут».	5 раз	Средний	Спина прямая
9.	<b>«Дождик на цветочки кап-кап-кап»</b> И.П. – ноги слегка расставить, руки вниз. 8–10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8–10 шагов — «дождик кончается».	3-4 серии	Быстрый	Прыгать легко, мягко.
<b>III. Заключительная часть</b>				
10.	Бег по кругу	15 сек.	Средний	
11.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	
12.	<b>«Соберем букет большой»</b> И.П. – ноги врозь, руки вниз. 1-4 – руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом.	3-4 раза	Медленный	Вдох через нос, выдох через рот

	5-8 – И.П.			
--	------------	--	--	--

**Материал подготовила:**

**Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 444» Темаева Ю.А.**