**Комплекс утренней гимнастики для детей второй младшей группы.**

**классическая «Светит солнышко в окошко»**

Место проведения: МКДОУ д/с «Алёнушка», спортзал

Время:10 мин.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал

Контингент: 2 мл группа

Воспитатель: Бахман А. А.

Цель: способствовать сохранению и укреплению здоровья детей; пробуждение организма ребенка, создать радостный эмоциональный подъем.

Задачи:

обучающая:

- формировать двигательные навыки и умения как отдельных двигательных действий и в сочетании,

развивающая:

- развивать координацию движений в ходьбе и беге; умение правильно выполнять упражнения; внимание;

воспитывающая:

- воспитывать дружелюбное отношение друг к другу; вести здоровый образ жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I Вводно-подготовительная** | 1. Построение  2. Ходьба без задания  3. Ходьба с заданием.  4. Бег без задания  5. Бег с заданием  6. Ходьба на восстановление дыхания  7. Переход к основным упражнениям | 10 сек 1круг 1 круг 1круг 1 круг 15 сек | Дети входят в зал, встают в колонну  Воспитатель: Дети , посмотрите в окно.  Смотрит солнышко в окошко,  Светит в нашу комнату.  Мы захлопаем в ладоши,  Очень рады солнышку. А. Барто.  Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится. Воспитатель дает указания к выполнению: Возьмемся за руки , сделаем солнышко и пойдем по кругу ( ходьба по кругу, темп средний). Расцепляем руки, тянем их вверх, встаем на носочки и продолжаем идти, опустили руки, идем друг за другом. Теперь побежали по кругу медленно, не толкая друг друга. Бежим на носочках, руки на поясе, спина ровная. Темп средний. Постепенно останавливаемся делаем упражнение на восстановление дыхание. |
| **II Основная** | **2. Комплекс ОРУ**  **1Упражнение :** «Погреем руки на солнышке»  1.И.п.: стоя ноги слегка расставлены, руки опущены.  2.Руки вытянуть вперед , поднять на уровни груди, повернуть ладошками вверх – вниз.  3.И.п.  **2.Упражнение** «Греемся на солнышке»  1.И. п.: лежа на спине, руками погладить живот.  2. Повернуться на правый бок, вернуться в и.п., повернуться на левый бок.  3. И.п.  **3. Упражнение** «Приседание».  1. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. | 5 раз  5 раз  5 раза | Воспитатель: Дети исходное положение ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть вперед, повернуть ладошками вверх – вниз. Вернуться в исходную позицию. Темп умеренный. Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем. Закончили.  Воспитатель: Дети теперь исходное положение лежа на спине, руками поглаживаем живот, солнышко греет наш животик. Теперь давайте погреем наши бока. Делаем повороты с боку на бок. Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем. Закончили.  Воспитатель: Встаем и приступаем к следующему упражнению. Исходное положение ноги слегка расставлены, руки за спиной. Приседаем руки вытягиваем перед собой , выпрямляемся руки опускаем. Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем. Закончили. |
|  | **2.** 1-5 присесть, вынести руки вперед  2-6 подняться, опустить руки  3. и.п.  **4.Упражнение** «Радуемся солнышку».  1. И.п. ноги вместе, руки на поясе.  2. 1-5 подпрыгнуть вверх,  2-6 опуститься на стопы.  3. И.п.  **5. Упражнение** «Теплый воздух».  1. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены.  2. Руки развести в стороны, глубокий вздох; выдох через рот, руки опустить.  3. И.п. | 5 раза  4 раза  5 раз | Воспитатель: Теперь давайте покажем как мы рады нашему солнышку. Попрыгаем немножко, так мы рады солнышку.  Дети с воспитателем выполняют прыжки на месте. Закончили.  Воспитатель: Вот мы с вами сделали упражнения и нам нужно восстановить наше дыхание. Делаем глубокий вдох, руки разводим в стороны, выдыхаем, руки опускаем. Дети с воспитателем выполняют упражнение. Закончили. |
| **III Заключительная** | Игра «Пузырь». | 2 раза | Воспитатель: А теперь мы с вами поиграем. Вместе с детьми берём друг друга за руки и образуем небольшой круг. Затем произносим слова  Раздувайся, пузырь,  Раздувайся, большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Одновременно мы постепенно расширяем круг и держимся за руки до тех пор, пока не скажу слова: "Лопнул пузырь!". Дети опускают руки и приседают, говоря: "Хлоп", "лопнул пузырь" двигаемся к центру круга и произнести: "пш-ш-ш-ш-ш. Затем вновь надуваем пузырь, отходя назад, образуя большой круг. Зарядка окончена, поспешим на завтрак. Выходят с зала. |

КГБПОУ « Красноярский педагогический колледж № 2»  
ЦК дошкольное образование

**Комплекс утренней гимнастики для детей второй младшей группы**

**«Веселые платочки»**

Место проведения: МКДОУ д/с «Алёнушка», спортзал

Время: 5-6 мин.

Оборудование и инвентарь: флажки на каждого ребенка, бубен.

Контингент: 2 мл группа

Воспитатель: Бахман А. А.

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка, создать бодрое настроение у детей;

Задачи:

обучающая:

- продолжать укреплять костно-мышечный аппарат; формировать правильную осанку;

развивающая:

- развивать ловкость, подвижность, координацию движений рук и ног;

воспитывающая:

- воспитывая привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, приобщать детей к здоровому образу жизни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I Вводно-подготовительная** | 1. Построение  2. Ходьба без задания  3. Ходьба с заданием.  4. Бег без задания  5. Бег с заданием  6. Ходьба на восстановление дыхания  7. Перестроение | 10 сек 1круг 1 круг 1круг 1 круг 15 сек | Дети входят в спортивный зал, встают в колонну. Воспитатель обращается к детям:  -По утрам не ленись,  на зарядку становись. Воспитатель встает впереди детей и - Дети поворачиваемся за Катей ( на право), идем по кругу зала. Теперь представим, что мы один большой, дружный паровоз и давайте отправимся в путь. Сгибаем руки в локтях, двигаем руками со словами « Чух -чух-чух». Поднимаем колени, держим ноги ровно, спина прямая. По ехали. Дети за воспитателем начинают движение по кругу зала, темп средний. Теперь легкий медленный бег без задания. Воспитатель берет бубен в руки дает указания: - Теперь по сигналу бубна ускоряем бег и бежим на носочках. ( звучит бубен), дети ускоряются в беге. - Бубен замолкает дети переходят к ходьбе на восстановление дыхания. - Идем спокойным шагом, вдыхаем глубоко носом, поднимаем руки вверх, тянемся, выдыхаем через рот, руки опускаем. Теперь расстановка в рассыпную на ковре. Раз ,два, три свой цветочек ты найди. Дети встают в рассыпную, выбрав себе цветочек на ковре. |
| **II Основная** | **Комплекс ОРУ.** **1. «Покажи платочек»**  И.П. ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках у груди 1-3 вытянуть руки вперед- показать платочки 2-4 И.п  **2. «Сели-показали»**  И.П. ноги слегка расставлены , руки с платочками внизу  1. присесть  2. руки с платочком вынести вперед.  3. И.п.  . И.П. | 5 раз  5 раз | Воспитатель раздает детям разноцветные платочки.  -Купила мама нам платочки - И для сына, и для дочки. Платочки нужно нам надеть- Не будет горлышко болеть! Сначала с ними мы играем, Потом на шейку надеваем! Воспитатель объясняет и показывает упражнение. -Выполняем первое упражнение: исходное положение ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках у груди; 1-3 вытянули руки вперед- показали платочки ; 2-4 И.п. Дети выполняют упражнение с воспитателем. Закончили.  - Следующие упражнение: исходное положение ноги слегка расставлены, руки с платочками внизу; 1-4. присесть; 2-5 руки с платочком вынести вперед; 3-6 исходное положение. Дети выполняют упражнение с воспитателем. Закончили. |
|  | **3. «Помаши платочком»**  И.П. ноги вместе, руки с платочком внизу  1. наклон вперед,  2-помахать платочками вправо-влево  3. И.П.  **4. «Попрыгай»**  И.П. ноги слегка расставлены, платочки в руках внизу  1-3 прыжки на двух ногах,  2-4 взмахи платочками над головой.  5-6 И.п.  **5.Востанови дыхание** И. п.: ноги врозь, руки с платочками внизу. 1-3 Руки в стороны, вдох носом. 2-4 выдохнуть, руки опустить. | 5 раз  5 -6 раз  4 раза | -Следующие упражнение: исходное положение ноги вместе; на 1 наклоняемся вперед, на 2 махаем платочками вправо-влево, на 3 исходное положение. Дети выполняют упражнение с воспитателем. Закончили.  -Следующие упражнение: исходное положение ноги слегка расставлены, руки с платочками внизу; на 1-3 подпрыгиваем на двух ногах вверх, на 2-4 помашем платочками над головой; 5-6 И.п. Дети выполняют упражнение с воспитателем. Закончили  - Дети теперь делаем упражнение для дыхания: носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда  нам, Нам не нужно к докторам! Выполняют упражнение. Воспитатель собирает платочки у детей. |
| **III Заключительная** | П/и.«Самолеты».  Дети встают на одно колено, по команде «Завести моторы», делают  вращательные движения руками. Команда «Расправить крылья» -  развести руки в стороны. Команда «Полетели самолеты» -дети встают, и бегут по залу, разведя руки в стороны. По команде «Самолеты на посадку» -  дети встают на одно колено. | 1 раз | Воспитатель проводит подвижную игру с детьми. Объявляет о окончании зарядки. Воспитатель с детьми выходят с зала, идут на завтрак. |