КОМПЛЕКСЫ  УТРЕННЕЙ  ГИМНАСТИКИ

ВО  2 МЛАДШЕЙ  ГРУППЕ.

Комплекс «Дружная семья»

1.  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

 И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, За то — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Комплекс «Цветы»

Ходьба  друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

1. «Соберем большой букет». *И. п.:*ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. «Сорвем цветы». *И. п.:*ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Покажи цветы». *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. «Где ромашки». *И.n.:*ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение 'из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

Комплекс «С   флажком»

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

1. «Переложи флажок». *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.
2. «Постучи флажком». *И. п.:*сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.
3. «Положи флажок». *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.
4. «Покажи флажок». *И. п.:*ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за; другом.