

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

3-4 неделя

1 часть. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями. По сигналу сесть на стульчик.

2 часть. ОРУ (на стульях)

1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью - «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед - «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

2. И. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

4. Прыжки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

3 часть. Спокойная ходьба между стульями.