

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на август

1 – 2 неделя

1 часть. Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом

2 часть. ОРУ (с кубиками)

1. «Кубик о кубик». И.п. – ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п. (6 раз)
2. «Кубики к коленям». И.п. – ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям – выдох – и.п. (6 раз)
3. «Не задень кубики». И.п. – сидя, руки упор сбоку, кубики на полу, ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги (6 раз)
4. «Поворот». И.п. – сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же в другую сторону (по 4 раза в каждую сторону)
5. «Постучим». И.п. – ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте (3 раза)
6. повтор 1-го упражнения.

3 часть. Ходьба по кругу.

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба парами, в чередовании с бегом

2 часть. ОРУ (без предметов)

1. «Хлопок». И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину (5-6 раз)
2. «Хлопки по коленям». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Ноги не сгибать! (5-6 раз)
3. «Не ошибись!» И.п. – лежа на спине, одна нога согнута в колене. Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить ноги, отдых (4 раза)
4. «Покачивание». И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – опустить руки (3 раза)
5. «Помашем и попрыгаем». И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать, опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба (3 раза)
6. повтор 1-го упражнения.

3 часть. Ходьба