

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на декабрь

1 – 2 неделя

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением задания по сигналу. «Лягушки» - присесть, «Аист» - встать на одну ногу, руки в стороны.

2 часть. ОРУ (с мячом среднего диаметра)

1. «К себе и вниз». И.п. – ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз» (5-6 раз)
2. «Вот он». И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» - и.п. (6 раз)
3. «Не отпусти». И.п. – сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч (6 раз)
4. «Коснуться пола». И.п. – стоя на коленях, мяч перед грудью. Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола, вернуться в и.п. (5 раз)
5. «Вокруг мяча». И.п. – ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8-10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте (3 раза)
6. повтор 1-го упражнения.

3 часть. Ходьба

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на декабрь

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании с ходьбой врассыпную (2 раза по 15 сек).

2 часть. ОРУ (без предметов)

1. «Играют пальчики». И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 секунд руки опустить. То же руки в стороны (4 раза)
2. «Вперед». И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п. (6 раз)
3. «Короткие и длинные ноги». И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть – короткие ноги, встать – длинные ноги (6 раз)
4. «Светофор». И.п. – то же, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт (по 3 раза в каждую сторону)
5. «Пружинки и подпрыгивание». И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба (4 раза)
6. «Хлопок перед собой». И.п. – то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. (4 раза)

3 часть. Ходьба