

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на март

1 – 2 неделя

1 часть. Ходьба в чередовании с бегом -4 раза по 15 сек).

2 часть. ОРУ (с флажками)

1. «Взмахи». И.п. – ноги слегка расставить, флажки опущены. 3-4 взмаха вперед-назад, опустить (4 раза)
2. «Спрячем». И.п. – сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину (6 раз)
3. «Быстро подними». И.п. – ноги слегка расставить, флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки, поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину (5 раз)
4. «Флажки вместе». И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки перед грудью вместе, вернуться в и.п., отдых (по 3-4 раза в каждую сторону)
5. «Подпрыгивание». И.п. – ноги слегка расставить, флажки опущены. 8-10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка (3 раза)
6. повтор 1-го упражнения.

3 часть. Ходьба

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал.

2 часть. ОРУ (без предметов)

1. «Взмахи». И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. После 3-4 движений – пауза, отдых (5 раз)
2. «Кошка выгибает спину». И.п. – стоять в упоре на коленях, поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки (4-5 раз)
3. «Лягушонок». И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться (6 раз)
4. «Ванька – встанька». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых (4-6 раз)
5. «Мяч». Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Я. Маршака «Мяч») – 2 раза в чередовании с ходьбой.
6. «Бабочки». И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели» (6 раз).

3 часть. Ходьба