

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на ноябрь

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба и бег

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