

МАЙ

1 младшая группа (2-3 года)

Комплекс утренней гимнастики «Птички»

Оборудование: без предметов.

Вводная часть.

Взрослый: «Птички крылышками машут! Вот так, вот так крылышками машут!» - энергичная ходьба за взрослым, махи руками в стороны-вниз.

Взрослый: «Птички полетели! Вот так, вот так крылышками машут!» - бег за взрослым, махи руками в стороны-вниз.

Взрослый: «Птички крылышками машут! Вот так, вот так крылышками машут!» - энергичная ходьба за взрослым, махи руками в стороны-вниз.

№	Содержание движений	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Исходное положение: стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: ходьба на месте, высоко поднимая колени.	Птички лапки поднимают, через лужицы шагают.	4 раза	При подъёме согнутую ногу выносить вперёд-вверх.
2	И. п.: стойка ноги врозь, руки вниз. В.: присесть, постучать собранными пальцами обеих рук по полу.	Птички зёрнышки клюют.	4 раза	Добиваться приседа и собирания пальцев вместе в «клювик».
3	И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты. В.: ноги полусогнуты, движения тазом вправо-влево.	Птички хвостиками машут.	4 раза	Добиваться движением таза в стороны.
4	И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты. В.: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.	Птички прыгают.	4 прыжка, затем ходьба на месте.	В прыжке отрывать стопы от пола.

Заключительная часть.

Взрослый: «Улетели птички, птички-невелички!» - спокойная ходьба за взрослым, махи руками в стороны-вниз.