

Комплекс утренней зарядки в младшей группе.

Тема: "Весёлые медвежата"

Программные задачи:

Упражнять детей в ходьбе и беге на носках, закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности; дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции.

Ход зарядки:

Ходьба.

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
По ровненькой дорожке шагают наши ножки,
Вот так, вот так, шагают наши ножки.
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.

Бег. Ходьба на носках

Мостик в стороны качался
А под ним ручей смеялся,
На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.
Крылья пёстрые мелькают
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили.

Прыжки:

Зайчик быстрый скачет в поле
Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,
Непоседы – ребятишки

Взрослый: Малыш, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, ты попробуй отгадать.

Я хозяин леса строгий,
Спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт
Снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи... (медведь)

Взрослый: Правильно! А сейчас мы превратимся в медвежат.
Раз, два, три, мы закружились
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

ОРУ (без предметов)

Потягивание:

Утром Мишка проснулся
К солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Приседание: Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

Взрослый:

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились