

Комплекс утренней гимнастики для детей 2-4 лет. (1-я и 2-я младшая группа)



Тема: «В гости к насекомым»

Взрослый: Сегодня мы отправимся в гости к моим друзьям насекомым.

Нас ждут муравьи и гусеницы, мотыльки и бабочки. Мы отправляемся гулять на луг.

Вводная часть.

Ходьба по кругу, изображая насекомых:

стрекоза - ходьба на носках с отведенными назад прямыми руками,

муравей - ходьба на пятках, руки за спиной,

мотылек - обычная ходьба с разведением локтей в стороны из и.п. руки на плечах,

гусеница - ходьба в высоком приседе,

бабочка - бег в среднем темпе с волнообразными движениями рук;
бег

с захлестом, руки за спиной; легкий бег; постепенный переход на марш.

Общеразвивающие упражнения.

У кузнечика есть два плечика,

Правое - раз, левое – два (по одному разу).

(по очереди: правое плечо вверх, левое плечо вверх)

А мы поднимем сразу два.

(оба плеча поднять вверх - 2 раза)

Гусеница в кокон собирается...

(скрестив руки, обхватить себя за плечи)

А потом в бабочку превращается.

(развести руки в разные стороны)

У бабочки крылья расписные:

Бывают маленькие,

(руки в стороны отвести на 45 градусов от бедра)

Бывают и большие.

(руки вверх, кисть развернуть ладонями вверх)

Цветочек пчелку качает,

(наклоны в разные стороны)

А она с него нектар собирает.

(наклон вперед с прямыми коленями)

От жука-усача

Ускакала саранча.

(прыжки на месте)

Разбежались муравьишки –

Муравейник сломал мишка.

(бег на месте в среднем темпе)

Нужно быстро убежать,

(бег на месте в быстром темпе)

Строить новый домик начинать.

(постепенный переход на марш на месте)

Заключительная часть.

Ходьба по кругу в спокойном темпе, медленный бег, спокойная ходьба.

Упражнение на дыхание.

Легкий подул ветерок,

(вдох)

В небо полетел листок.

(выдох на ладонь)