Тематический комплекс утренней гимнастики для 2- младшей группы

 « Прогулка в осенний лес»

**Цель :** привести детей в бодрое состояние с помощью утренней гимнастики.

**Задачи:**

1.Обучающая: учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на носках.

 2. Развивающая: развивать умение слышать воспитателя.

3. Воспитывающая: воспитывать положительное отношение к занятию утренней гимнастикой.

Данный комплекс утренней гимнастики составлен в соответствии с ФГОС, состоит из разминки, основной части, пальчиковой гимнастики и заключительной части, как и требуют современные стандарты. Гимнастика проводится под бодрящую, веселую музыку и длится 5 минут.

**1.Разминка**

Отправимся в осенний лес.

Мы вышли из детского сада.

Обычная ходьба -10сек.

В лес осенний мы идем,

Много видим пней, сучков

И на ветках паучков,

Встретим мы сейчас зверят,

Будем вместе отдыхать!

Идём по узенькой дорожке. Ходьба на носочках в колонне по одному – 10с.

Перешагиваем через пеньки. Ходьба с высоким подниманием коленей – 10с.

Подходим к осеннему лесу. Ходьба обычная в колонне  - 10с.

 Бег в колонне по одному – 20с. Ходьба с дыхательным упражнением: медленно наклониться вперёд, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох. Повторить 2 раза.

Построение в круг.

2.Основная часть (общеразвивающие упражнения.)

Упражнение 1 “ Зайчата приветствуют детей”.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперёд, повернуть ладонями вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 2 « Бельчата хотят поиграть с осенними листочками»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклониться, взять листочки. Вернуться в и. п. Положить обратно на пол. Вернуться в исходное положение. Повторить5- 6 раз.

**Упражнение 3 «Сильный ветер качает ветки деревьев»**

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Повернуться вправо с поднятыми руками, затем в и. п. Влево – в и. п. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 4 «Прыгаем, как лягушка»**

И. п.: сидя на корточках, ноги слегка расставлены. Прыгнуть, доставая руками пола – вернуться в и. п. Повтор 5 раз.

Будем прыгать, как квакушки,

Чтобы быть, как попрыгушки!

Очень весело скакать,

Настроенье поднимать!

**3. Пальчиковая гимнастика**

Зайчик прыгал очень быстро,

Чтоб узнать все новости,

Он зашел к ежонку, волку, медвежонку

Заскочил к лосенку, забежал к лисенку.

Очень весело скакал- все на свете он узнал!

( Кончик большего пальца правой руки поочередно касается кончиков остальных пальцев.)

**4.Заключительная часть**

Возвращаемся в детский сад - ходьба -10 сек

Список использованных источников
Осокина Г И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение. 1987. – 304 с.
Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания детей. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия» 2002 – 368 с. Сайт: wholesport.ru