

Комплекс утренней гимнастики для детей второй младшей группы.

«Путешествие на весенний луг»

(Совместное мероприятие с родителями в День здоровья.)

Уважаемые мамочки! Мы очень рады Вас видеть! Поздравляем Вас с Днём здоровья!
Чтобы быть здоровыми, утро надо начинать с утренней гимнастики.

Дети и родители стоят в кругу. Вытянули руки вперёд, потёрли ладошки. Массируем поочерёдно пальцы на одной руке, затем на другой. Напоминаю, что большой пальчик отвечает за работу головного мозга, а мизинец – за работу сердца. Погладили своё лицо ладошками (какие мы красивые).

Точечный массаж. «РАЗБУДИЛИ ЛОБИК» (вращение указательным пальцем по часовой и против часовой стрелки). «Разбудили нос, «крылышки» носа, верхние зубки, нижние зубки, подбородок.

Проснулись, улыбнулись.

Протянули руки к солнышку.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Я приглашаю Вас отправиться в путешествие на весенний луг.

1 ХОДЬБА ДРУГ ЗА ДРУГОМ.

На дворе апрель стоит.

С радостью его встречаем.

Травка, птицы и цветы на пути моём видны.

2 ХОДЬБА НА НОСКАХ.

Чтоб нам травку не помять,

На носочки надо встать.

3 ХОДЬБА, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ.

Ножки выше поднимай,

Через травушку шагай.

4 БЕГ ДРУГ ЗА ДРУГОМ.

Жук проснулся и жужжит,

Над травой он летит.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1 Яркие, нарядные, красивые цветы.

Всем ребятам нравятся, полюбуйся ты.

И. п. О. с. Руки к груди. Выполнение: развести руки в стороны, вернуться в и. п. .
Повторить 5 раз.

2 Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветерок ещё подул,

Вправо, влево их нагнул.

И. п. стоя, руки вверх, наклоны рук вправо, влево.

Повторить по три раза в каждую сторону.

3 Мы красивые цветочки

На лужайке мы растём.

Если ветер вдруг подует,

Мы головки вниз нагнём.

И. п. стоя, руки на поясе. Выполнение: наклоны туловища вперёд-назад.

4 Жук упал, и встать не может.

Очень жалко нам жука.

Ждёт он, кто ему поможет.

Сам не может он пока.

И. п. лёжа на спине. Выполнение: свободное движение руками и ногами « как жуки».

5 Повернулся на животик,

Вот теперь он может встать.

Только он теперь не хочет,

Хочет с солнышком играть.

И. п. повернуться на живот, упор на локти. В: поднимаем и опускаем голову.

6 Прыжки в чередование с ходьбой, руки на поясе.

Солнца лучик прилетал,

С нами весело играл.

Дружно вместе веселились.

Мы в зайчишек превратились.

ХОДЬБА ДРУГ ЗА ДРУГОМ.

Всем спасибо. Будьте здоровы.