

## Комплекс утренней гимнастики для детей второй младшей группы на май.

**Добрый день!**

**Уважаемые родители!**

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

**Тема:** утренняя гимнастика.

**Цель:** повышение двигательной активности детей.

**Примечание:** в зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностей, количество повторений упражнений может изменяться.

Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

### Комплекс утренней гимнастики – май - II

#### 1. «ШАРИК»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

#### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «ВОТ».

Повторить: 5-6 раз.

#### 3. «СПРЯЧЬ ГОЛОВУ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

#### 4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

### Физминутка

#### «Море»

Море очень широко, (Дети широко разводят руки в сторону),  
Море очень глубоко. (Приседают, коснувшись руками пола).  
Рыбки там живут, друзья, (Выполняют движение «Рыбка».)  
А вот воду пить — нельзя. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи).

#### «Ракушка»

Ракушка открывается,

Ракушка закрывается.

*(Дети выполняют соответствующие движения: группируются, прижимаясь к коленям, и расслабляются, вытягивая ноги вперед, руки в стороны).*

### Игровое упражнение: «Бег змейкой».

**Цель:** развитие ловкости и координации движений.

**Краткое описание:** ходьба и бег между предметами, змейкой не задевая их. Предметы расставлены на расстоянии 1 метра, количество предметов в зависимости от размера помещения. Количество повторений 2-3 раза с дальнейшим усложнением (уменьшение расстояния между предметами).