**Комплекс утренней гимнастики**

**для детей младшей группы**

Инструктор по физической культуре

Шувалова Ирина Ивановна

МБДОУ детский сад №166

г Иркутск

***Подготовительная часть.***

Ребёнок проснулся, потянулся в кроватке. Встал, улыбнулся маме, папе. Умылся, оделся, включил весёлую музыку какая ему нравится и выполняет знакомые ему упражнения. Если ребёнок затрудняется, взрослые помогают, хорошо если вместе с ним будут выполнять. У ребёнка будет повышаться самооценка.

***Памятка для взрослых.***

1. Внимательно прочитайте и постарайтесь запомнить упражнения, чтобы помочь своему ребёнку если он будет затрудняться.

2. Всегда держите себя в хорошем настроении, чтобы зарядить ребёнка.

3 После выполненных упражнений похвалите обязательно.

4. Комплекс можно выполнять без предметов и с предметами 1-2 недели, с условием если вы добавляете свои 1-2 упражнения заменяя эти.

5. Дарю вам улыбку и заряд бодрости! Удачи!

Зарядка №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | В гости к птичкам идём,  Всем им зернышки несём. | Свободная ходьба по залу, за инструктором. |
| 2 | Справа, слева посмотрите  Птичек вы не просмотрите | Повороты туловища вправо-влево и покачать головой. |
| 3 | Вот и птички прилетели  На головку нам всем сели | Руки поднять вверх и положить на голову |
| 4 | Сели, песенки пропели  Зернышки все съели  Шу, и улетели! | Присели – встали. Зернышки поклевали. Подушечками пальцев рук постучать легко по голове.  Поднять руки вверх и помахать ими. |
| 5 | Стали птичек догонять  Чтобы с ними поиграть | Бег в рассыпную. |
|  | | |

Зарядка №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Машут ручки ребят  Это птички летят! | Ходьба,  поднимаем руки вверх-вниз. |
| 2 | Полетели, полетели  На головку сели | Взмахи кистями рук  Кладём руки на голову |
| 3 | Покачали головой  Ой, красивый я какой! | По тексту.  Руки в стороны-удивление |
| 4 | Наклонись вправо-влево. | Наклоны туловища вправо-влево |
| 5 | Сели-встали  Сели –встали! | По тексту |
| 6 | Мамочку поцеловали! | Воздушные поцелуи. |
|  | | |

Зарядка №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ну и шея у жирафа!  Достаёт легко до шкафа! | (стоя, руки вверх потянуться за руками, можно встать на носочки) |
| 2 | Очень чудные малышки  Африканские мартышки! | (произвольно попрыгать, покривляться) |
| 3 | На одной ноге в болоте  Это цапля на охоте! | (попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе) |
| 4 | На носочках ходят мыши  Даже кот их не услышит! | (ходьба по коврику на носочках) |
| 5 | Динь, -дон. Дин, -дон,  По дорожке ходит слон! | (ходьба на внутренней и внешней стороне стопы) |
| 6 | Скачет зайчик, скок, да скок  Прыг на коврик, островок! | (прыжок вперёд – мягкое приземление, руки вперёд) |
| 7 | Утки крякают, кряхтят  На зарядку не хотят! | (приседают и встают, ходят в вразвалочку) |
|  | | |