**Комплекс утренней гимнастики для детей 2 младшей группы**

***«Я весёлая игрушка, а зовут меня Петрушка!»***

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. Взрослые включили весёлую музыку какая нравится ребёнку и вместе с ним выполняют знакомые ему упражнения. Если ребёнок затрудняется, взрослые помогают.

1.Взрослый берёт игрушку Бибабо одевает на руку и подходит к ребёнку. (Если нет игрушки, то рисуем на листе бумаге заранее и приклеиваем так чтобы ребёнок мог увидеть). 2.Приготовьте заранее мяч для игры 3. Приготовьте музыку «Калинка».

***Памятка для взрослых.***

1. Внимательно прочитайте и постарайтесь запомнить упражнения, чтобы помочь ребёнку если он затрудняется.

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!

***Вводная часть:***

1. Ходьба по комнате или квартире, высоко поднимая колени, носок тянуть в пол, размахивая руками согласовывая с ногами при ходьбе. Вслух можно проговаривать «Раз-два» или говорить: «Левой, левой, раз, два, три».

2. Ходьба – на каждый шаг хлопок руками вперёд, назад.

3. Легкий бег на носочках, с одной комнаты в другую и вернуться туда, где будите выполнять основные упражнения.

4. Ходьба на месте. «Стой! Раз, два!

***Основная часть.***

Взрослый: Ой, (Имя ребёнка) проснулся, маме, папе улыбнулся.

Смотри? Петрушка в гости к нам пришёл! (обращаем внимание на Петрушку)

**(Слова петрушки говорит взрослый)**

*Привет друзья! Узнали вы меня? Да, да, да. Я весёлая игрушка.*

*А зовут меня Пе-трушка! Буду с вами я играть.*

*И зарядку выполнять! Всем, Всем, доброе утро!*

Мы согласны! Будем с тобой играть и зарядку выполнять

**Никита, Петрушка,** давайте поздороваемся с солнышком!

Здравствуй солнце –золотое!

(Встать на носки, руки вверх. посмотреть вверх).

Здравствуй –небо голубое!

(медленно опускаем руки вниз через стороны)

Здравствуй –вольный ветерок!

(руки вверх, наклоны вправо –лево)

Здравствуй солнечный денёк!

(Прогнуться в спине, руки в стороны и медленно опустить вниз).

**Включаем музыку «Калинка» и выполняем упражнения**

**Вступление**

1 куплет

1-2- медленно поднимаемся на носки, руки вверх

3-4-медленно опуститься на стопу. Руки плавно вниз

Повторить 2 раза

1-8- хлопаем в ладони в ритм музыки

1-8- сжимаем и разжимаем кисти рук

Повторить 2 раза

и поворот вокруг себя руки вверх и вниз.

2 куплет (Поочередно показываем руки вперед и на пояс)

1- правую руку в сторону, левая на поясе

2- правую руку на пояс

3- левую руку в сторону, правая на поясе

4- левую руку на пояс

Повторить 3 раза

*Калинка, калинка, калинка моя….*

1-8- Приседание (пружинка) с поворотом вправо –лево, руки на поясе. Немного попрыгать.

Повторить на весь припев

Какие мы молодцы! Да, Петрушка!

Взрослый вместе с ребёнком поднимают правую руку вверх и гладят себя по голове и произносят «какие мы молодцы!»

**Петрушка:** Я сейчас вам покажу игру, которая называется

***«Мой весёлый звонкий мяч».***

Взрослый читает стихотворение и катит мяч в даль, ребёнок бежит за ним

Повторяем 2-3 раза

***Дыхательные упражнения***

Петрушка - а сейчас мы все дружно пойдём помоем руки с мылом и будем завтракать, вкусную полезную кашу.

**Петрушка:** хорошо, я иду с вами!