



Домашняя

«СПОРТЛАНДИЯ»

Картотека утренней гимнастики для воспитанников 2-й младшей группы дошкольной группы (Комплекс №1)

Содержание ОРУ	Темп, дозировка
Построение в шеренгу около ориентира (шнур, лента). *Ходьба в колонне по одному. *Ходьба с разным заданием для рук (руки в стороны, вперед, вверх, на пояс). *Ходьба мелким, широким шагом. *Бег с разведенными в стороны руками. *Ходьба обычная.	30 сек. 25 сек. 30 сек. 20 сек.
а) ОРУ 1) «Пляшут наши ручки» И.п.: Руки на поясе, ступни параллельно. 1-2: руки вверх, круговые движения кистью 3-4: и.п. 2) «Кошечка радуется весне» И.п.: о.с. 1-2: присесть, вытянуть руки вперед. 3-4: в и.п. 3) «Птички зернышки клюют». И.п.: сидя, руки на поясе 1-2: наклониться вперед, коснуться руками пола. 3-4: в и.п. 4) «Зайки радуются весне» Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. 5) Дыхательное упражнение «Подуем на подснежник».	6 раз, сред.темп 5 раз сред.темп 6 раз сред.темп 10 раз 6 раз медл.темп
Заключительная ходьба.	20сек.

(Комплекс № 2)

Содержание ОРУ	Темп, дозировка
*Ходьба в колонне по одному.	30 сек.
*Бег в рассыпную.	35 сек.
*Ходьба обычная с разным заданием для рук (вверх, в стороны, на пояс).	30 сек.
а) ОРУ 1) «Покажи цветочки» И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2: поднимаем руки через стороны вверх 3-4: и.п. 2) «Цветочки кланяются» 4.п.: ноги на ширине плеч, цветы в согнутых руках перед грудью 1-2: наклониться вперед, коснуться пола. 3-4: выпрямиться в и.п. 3) «Полюбуйся цветами». И.п.: ноги на ширине ступни, цветы в опущенных руках 1-2: присесть, цветы вынести вперед. 3-4: вернуться в и.п. 4) «Порадуемся цветочками» И.п.: ноги на ширине ступни, цветы в опущенных руках. Прыжки на двух ногах под музыкальное сопровождение, цветы в согнутых руках перед грудью. Прыжки чередовать с ходьбой. 5) Дыхательное упражнение «Подуем на цветок». И.п.: о.с. 1-2: поднять цветы перед собой. 3-4: в и.п.	5 раз, сред. темп 5 раз сред. темп 4 раза сред. темп 8 прыжков в чередовании с ходьбой, 2 раза 2 раза медл. темп
Спокойная ходьба	25 сек.

