



Домашняя

«СПОРТЛАНДИЯ»

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

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

(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.

