

МБДОУ д/с «Солнышко»

Консультация для воспитателей
Комплекс утренней гимнастики
(вторая группа раннего возраста)



Воспитатель:

Старикова Ольга Николаевна

Р.п. Дмитриевка 2017

Цель:

Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Продолжать укреплять костно-мышечный аппарат; формировать правильную осанку.

Создать бодрое настроение у детей; воспитывать привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Развивать ловкость, подвижность, координацию движений рук и ног.

Вводная часть

И. п: стоя

1.Ритмическая ходьба друг за другом

Зашагали ножки – Топ, топ, топ!

Прямо по дорожке – Топ, топ, топ!

Посмотрите-ка на нас,

Зайчики и белочки.

Как шагают хорошо

Мальчики и девочки

Раз и два и, раз и два и,

Весело и дружно.

Раз и два и, раз и два и,

Повторить все нужно.

2. Бег вокруг обруча

А теперь бегом , бегом,

Вокруг обруча кругом.

Вокруг обруча кругом

Мы бегом, бегом, бегом,

3 Ходьба на внешне стороне стопы (Мишки)

Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вычли.

Бурые, лохматые

Мишки косолапые.

4. Ходьба с высоким поднятием ног (Петушки)

Превратились в петушков

Ножки поднимаем.

«Ку-ка-ре-ку. Ку-ка-ре-ку!» - песню распеваем.

5. Прямой галоп (лошадки)

Превратились все в лошадок,

И теперь спешим, спешим,

Как лошадки, как лошадки,

Резво скачут малыши.

Общеразвивающие упражнения

Гляньте, дети на лужок,

Встали зайчики в кружок.

1 И. п.: стоя, руки опущены.

Качают руками вперед-назад.

Зайки сели на качели,

Покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз – прямо в небо понеслись.

2 И. п.: стоя. Делают наклоны вперед, хлопок внизу у пола.

Наклоняемся вперед -

Каждый пусть морковь сорвет.

Хлоп – раз, ещё раз,

Урожай большой у нас.

3. И. п.: стоя. Прыжки на месте на двух ногах.

Раз, два, три, четыре, пять,

Зайки начали скакать.

Зайки начали скакать

Как бы зайкам не устать.

4. И. п.: лёжа на спине. Свободные движения рук и ног.

Жук упал, и встать не может,

Очень жалко нам жука.

Ждёт он, кто ему поможет?

Сам не может встать пока.

Игра «Догонялки».

Мишка косолапый

Машет детям лапой.

Приглашает погулять,

В догонялки поиграть.

Мишка догоняет детей, они убегают.