

Методическая разработка
Комплекс утренней гимнастики для детей 2-3 лет

Инструктор по физической культуре Т.В. Морозова
Высшая кв.категория

Комплекс 1

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Прилетели птички»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба стайкой;
- медленный бег стайкой;
- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Птички машут крылышками»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. *«Птички пьют водичку»* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- наклон вперед;

2 – и.п. (4-5 раз)

3. *«Птички клюют зернышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, постучать пальчиками об пол; (3-4раза)

2- и. п.

3. *«Птички радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба стайкой.

-Упражнение на дыхание: *«Дует ветерок»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс 2

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Прилетели птички»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба в колонне друг за другом;

- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Птички машут крылышками»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- руки в вверх;

2- и. п. (4-5раз)

2. *«Птички пьют водичку»* И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- наклон вперед, руки назад;

2 – и.п. (4-5 раз)

3. *«Птички клюют зернышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, руки на колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. «*Птички радуются*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-чередовать «пружинку» с прыжками. (*повторить 2-3 раза*)

III. Заключительная часть: (*1 мин.*)

- Ходьба друг за другом.

-Упражнение на дыхание: «*Дует шумный ветерок*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- шумный выдох.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс 3

Форма проведения: ОРУ без предметов

«*Прилетели птички*»

I. Вводная часть: (*1 мин.*)

- ходьба в колонне друг за другом;

-ходьба на носках, руки на поясе;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (*3 мин.*)

1. «*Птички машут маленькими крылышками*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- руки к плечам, 2-3 взмаха согнутыми руками;

2- и. п. (*4-5раз*)

2. «Птички пьют водичку» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки назад;

2 – и.п. (4-5 раз)

3. «Птички клюют зернышки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, руки на колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. «Птички радуются» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-чередование ходьбы с прыжками.

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба друг за другом.

-Упражнение на дыхание: «Дует тихий ветерок» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- тихий выдох.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс 4

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Прилетели птички»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба в колонне друг за другом;

-ходьба на носках, руки на поясе;

-ходьба на пятках, руки вдоль туловища, кисти отставлены в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Птички машут крылышками» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Чередование взмахов.

1-руки вверх;

2- и.п.

1- руки к плечам, 2-3 взмаха согнутыми руками;

2- и. п.

(2-3 раза связку)

2. «Птички пьют водичку» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки назад, трясем кистью рук;

2 – и.п. (4-5 раз)

3. «Птички клюют зернышки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, руками хлопнуть по полу; (3-4раза)

2- и. п.

3. «Птички радуются» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-прыжки на двух ногах, хлопки в ладоши.

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба стайкой.

-Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- выдох на ладошки.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

Комплекс 5

Форма проведения: ОРУ с ленточками

«Прилетели птички»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба в колонне друг за другом;
- ходьба на носках, взмахи руками;
- ходьба на пятках, руки в стороны;
- медленный бег, движение руками «птички машут крылышками»;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Птички машут крылышками»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1-руки вверх, поиграли ленточками;

2- и.п.

2. *«Птички пьют водичку»* И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки в стороны, легкие движения ленточками;

2 – и.п. (4-5 раз)

3. *«Птички клюют зернышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, руки вперед; (3-4 раза)

2- и. п.

3. *«Птички радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-прыжки на двух ногах, движения ленточками произвольные (по выбору детей).

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба друг за другом.

-Упражнение на дыхание: «*Дуем на ленточку*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- выдох на ленточку.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.