

Утренняя гимнастика во второй младшей группе проходит 5-7 мин

### *май 1 неделя*

#### **1. «Потянулись»**

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

#### **2. «Поклонились»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

#### **3. «Прыг-скок»**

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

### *май 2 неделя*

#### **1. «Солнышко»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

#### **2. «Тук-тук»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладонками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

#### **3. «Прятки»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

### *май 3 неделя*

#### **1. «Часики»**

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

#### **2. «Окошко»**

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

#### **3. «Мячик»**

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

### *май 4 неделя*

#### **1. «Птички»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

#### **2. «Птички пьют»**

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

#### **3. «Прыг-скок»**

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.