**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**2 группа раннего возраста**

Методическое пособие: Подольская Е.И Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Группа раннего возраста. Волгоград: Учитель,2018.

**ИЮНЬ**

**Комплекс утренней гимнастики «Соберем урожай»**

**(01.06.2020 г.-15.06.2020 г.)**

Вводная часть.

Ходьба друг за другом. Ходьба с остановкой по сигналу. Бег друг за другом.

Основная часть.

Нужно маме помогать,

На даче урожай собрать.

С ветки яблочко сорвем

И в корзиночку кладем.

*И. п.- ноги вместе, руки внизу.*

*Выполнение: 1-2 - встать на носочки, руки поднять вверх, потянуться, 3 4 - наклониться вниз, «положить яблочко в корзинку, 5-6-и. п. (Повторить 4 раза)*

Мы на грядках наклонялись

И клубничку собирали.

Одну ягодку сорву, А другую в рот кладу.

*И. п.- ноги слегка расставлены, руки внизу.*

*Выполнение: 1-2 - наклон (имитировать сбор ягод), 3 4 выпрямиться «положить ягодку в рот», 5-6-и. п. (Повторить 4 раза)*

Под веточкой пролезали

С земли груши собирали.

Только нужно их помыть.

Пыль и грязь с них нужно смыть.

*И. п.- лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.*

*Выполнение: 1-2 - перекатиться на животик, 3-4 перекатиться на спинку. (Повторить 4 раза)*

Урожай мы весь собрали

И все вместе поплясали.

*Произвольный танец (10-20 с).*

Заключительная часть.

Ходьба друг за другом.

**ИЮНЬ**

**Комплекс утренней гимнастики со стулом**

**(15.06.2020г.-30.06.2020г.)**

Вводная часть.

Ходьба друг за другом. Ходьба и бег змейкой между стульями. Построение возле стульчиков.

Основная часть.

Силачами стали мы –

Руками стул поднять смогли.

И. п. - стоя за стулом, ноги вместе.

*Выполнение: 1-2-взять за края спинки стул, приподнять его вверх, 3-4-И. П. (Повторить 4 раза)*

Будем мы за стул держаться

И тихонько опускаться.

*И. п.- стоя за стулом, держаться двумя руками за спинку стула сверху. Выполнение: 1-2 - присесть, не отпуская рук, спинку держать прямо, 3-4-и. п. (Повторить 4 раза)*

Посидим немножко,

Устали наши ножки.

*И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны.*

*Выполнение: 1-2 - наклон вперед, коснуться ладонями нос ков ног, 3-4-и. п. (Повторить 4 раза)*

Теперь надо нам попрыгать,

Ножками чуть-чуть подвигать.

И. п.- ноги вместе, руки внизу.

*Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах вокруг стульчиков в одну сторону, 5-6 - ходьба вокруг стульчиков в другую сторону (20-30 с).*

Чтобы лучше отдохнуть,

Нужно глубоко вздохнуть.

*И. п.- стоя возле стульчика, ноги вместе, руки внизу.*

*Выполнение: 1-2 - на вдохе поднять руки вперед - вверх, 3-4 - на выдохе руки опустит вниз.*

Заключительная часть.

Ходьба друг за другом.

Поставит стульчики на место.