**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**(с 12.05.2020 по 22.05.2020)**

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

**Комплекс 14 (с шишками).**

**Вводная часть**. Ходьба друг за другом, между шишками, разложенными на полу.

**Основная часть**.

 Снова детки в лес пошли,

Много шишек там нашли.

 *(Взять по одной шишке и встать врассыпную лицом к воспитателю)*

Ой, упала шишка, прямо мишке в лоб.

 Мишка рассердился и ногою - топ!

 И. п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: На счет 1-2 поднять вверх руки, потянуться выпустить шишку из руки, топнуть ногой. 3-4 - присесть, изъять шишку, выпрямиться. (Повторить 4 раза.)

 Положите шишку!

 Не сердите Мишку!

 И. п. - сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка.

 Выполнение: на счет 1 -2 наклоняться вперед, стараясь не сгибать колени, положить шишку между ногами, выпрямиться показать пустые руки. 3 4 - нагнуться взять шишку и выпрямиться. (Повторить 4 раза)

 Ручки мы вперед потянем,

Шишкой ножку мы достанем.

И. п. - лежа на спине, плешка в обеих руках над головой.

Выполнение: на счет 1-2 поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног. 3-4 - возвратиться в и. п. (Повторить 4 раза)

 Не умеет прыгать Мишка.

Его научим прыгать с шишкой.

 И п. - основная стойка, руки с шишкой внизу.

 Выполнение: на счет 1-4 поскоки на месте (20-30 с).

 Заключительная часть.

Ходьба за воспитателем.

 Положить шишки в корзину.