**Утренняя гимнастика для второй младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Части утренней гимнастики,****продолжительность** | **Содержание** | **Дозировка** |
| 1 | *Вводная часть**1 минута* | Ходьба Ходьба на носочкахХодьба руки вверх «Потянись к солнышку» Бег  | 15сек.10 сек.20 сек.10 сек. |
| 2 | *Общеразвивающие* *упражнения**4 минуты**Дыхание произвольное* | «Птички машут крыльями»**.** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать «улетели». «Колобок». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, живот, другой бок и опять на спину. «Посмотри на колени». И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор с боку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вер­нуться в и.п. Сгибая ноги, сказать «вижу». «Веселые ноги».И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой на месте.  | 5 раз4 раза5 раз3 раза |
| 3 | *Заключительная часть:**1 минута* | Ходьба Дыхательное упражнение «Воздушные шары».Руки через стороны вверх (вдох через нос), хлопок над головой - «шарик лопнул», руки через стороны вниз, произнося «с-с-с-с» - «шарик спустился». | 20 сек.5 раз |

**Будьте здоровы!**