**Утренняя гимнастика для второй младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Части утренней гимнастики,**  **продолжительность** | **Содержание** | **Дозировка** |
| 1 | *Вводная часть*  *1 минута* | Ходьба  Ходьба на носочках  Ходьба 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 раз  4 раза  5 раз  3 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!**