Физическое развитие
Комплекс утренней гимнастики
(младший возраст)

Задачи: упражнять ребёнка в ходьбе и беге на носочках, развивать двигательные навыки, физические качества и способности; дать ребёнку эмоциональный заряд на весь день.

1. **Разминка**

Зашагали ножки дружно по дорожке

Раз-два, раз-два, дружно по дорожке

Побежали ножки дружно по дорожке

Раз-два, раз-два, быстро по дорожке

Перепрыгнув через яму, прибежали на поляну

Смотрим, весело вокруг – на цветочке майский жук,

Птички весело летают, быстро крыльями махают,

Вот-так, вот-так! Крыльями махают!

Вот-так, вот-так! Весело летают!

Бег и ходьба на носочках:

Мостик в стороны качался

А под ним ручей смеялся

На носочках мы пойдём

На тот берег попадём

Крылья пёстрые мелькают

В поле бабочки летают!

Прыжки:

Зайчик быстро скачет в поле

Очень весело на воле

Подражаем мы зайчишке

Непоседы ребятишки! (2 раза)

2. **ОРУ**

Солнышко-вёдрышко, выгляни в окошко!

Там твои детки плачут, по камушкам скачут! *(прыжки)*

На солнышко посмотрели, крылышками помахали *(махи руками)*

Червячка вокруг себя поискали *(повороты)*

А теперь их поклевали и головку вверх подняли *(наклоны)*

Выпили водицы полное корытце *(наклоны головой).*

3. **Основные движения**

По узенькой дорожке шагали наши ножки *(2 раза)*

По камешкам, по камешкам

Через речку скок – скок.

(ходьба между верёвочек, прыжки на двух ногах)