

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе без предметов «Солнышко»

№ п.п.	Название упражнения	Продолжительность	Рекомендации
Вступительная часть			
1.	Ходьба стайкой за воспитателем	10 сек.	1. Идти ровненько – друг за дружкой 2. Не толкать друг друга 3. Смотреть под ножки
2.	Бег стайкой за воспитателем	8 сек.	1. Дышать ровно 2. Смотреть под ножки
Основная часть			
1.	Греем ладошки	3-4 раза	1. Пальчики прижимать друг к другу 2. Ручки держать прямо
2.	Ищем лучик	2 раза	1. Поворачиваться больше
3.	Радуемся солнышку	5 раз	1. Сгибать ножки в коленях 2. Ручки держать на талии 3. Прыгать выше
Заключительная часть			
1.	Ходьба стайкой за воспитателем	10 сек.	1. Идти ровненько – друг за дружкой 2. Не толкать друг друга 3. Смотреть под ножки
2.	Бег стайкой за воспитателем	8 сек.	1. Дышать ровно 2. Смотреть под ножки