 МДОУ «Детский сад №42»

Открытое мероприятие.

Комплекс утренней гимнастики

во второй младшей группе

**«Медвежата»**

Подготовила и провела:

Пластова Н.Н.

апрель 2016 г.

г. Ярославль

**Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе**

**«Медвежата»**

**Цель:** Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:**

1.Формировать и совершенствовать двигательные навыки.

2 Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп. Развивать интерес к физическим упражнениям.

3.Воспитывать у детей  целеустремленность, организованность, доброжелательное отношение друг к другу.

**Вводная часть.**

Построение в круг.

Ребята сегодня мы с вами пойдем гулять в лес. Повернулись друг за другом и зашагали. А в лесу мы встретили медвежат.

1. Ходьба 20 сек

Медвежата в лесу жили **(ходьба в кругу обычная)**

Часто по лесу ходили

Вот так, вот так **(ходьба на внутреннем своде стопы)**

Часто по лесу ходили

2. Бег обычный 30 сек

Очень быстро, ровным кругом

Побежали друг за другом **( бег по кругу)**

Вот так, вот так

3.Ходьба с высоким подниманием колена 10 сек

Ножку выше поднимали

Вот так, вот так

Ножку выше поднимали

**Основная часть. ОРУ**

1. Мишки дерево качали **( наклоны головы в стороны)**

Вот так, вот так

И. п: ноги на ширине узкой дорожки, руки на поясе.

1-наклон головы вправо

2- вернуться в и.п.

3-наклон головы влево

4-вернуться в и.п. (5 раз)

2. Мишки в лесу мед искали **(поднимаем руки вверх)**

Вот так, вот так

И. п: ноги на ширине узкой дорожки, руки на плечах

1- руки поднять вверх

2- вернуться в и.п. (5 раз)

3.И из речки воду пили **( наклоны вперед)**

Вот так, вот так

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- Наклониться, коснуться паль­цами рук пола.

2- Вер­нуться в и. п. (5раз)

4.Мишки часто приседали

Вот так, вот так

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

1-присесть, руки вперед встать.

2-Вернуться в и. п. (5 раз)

5.Мишки прыгали, скакали

Вот так, вот так

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек).

Повто­рить 2 раза.

**Заключительная часть**

На носочках потянулись **(Вдох)**

Наклонились, **(Выдох)**

Улыбнулись**.**

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

1-2-Руки вверх, глубокий вдох носом.

3-Наклон

4-Вернуться в и. п. Повто­рить 3—4 раза.

Поиграли все, устали

Снова к дому зашагали

Ходьба обычным шагом в кругу 20с.

Продолжительность 7 минут.