

Утренняя гимнастика
для 2 младшей группы
Тема: «Дружная семья»





И.п. ноги слегка расставить, руки за спину.
Хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога
«Папа, мама, брат и я, вместе дружная семья!»

**«Все вместе мы стараемся,
физкультурой занимаемся!»**

**И.п. ноги врозь, руки на пояс.
Наклон вперёд, ладони на колени,
смотреть вперёд; вернуться в и.п.**



«Папа большой, а я маленький.
Пусть я маленький, зато
удаленький»

И.п. ноги слегка расставить, руки на
пояс.
Присесть, руки вниз, вернуться в и.п.



**«Прыгаем мы дружно, Это очень нужно!
Кто же прыгнет выше – Мама или Миша?»**

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

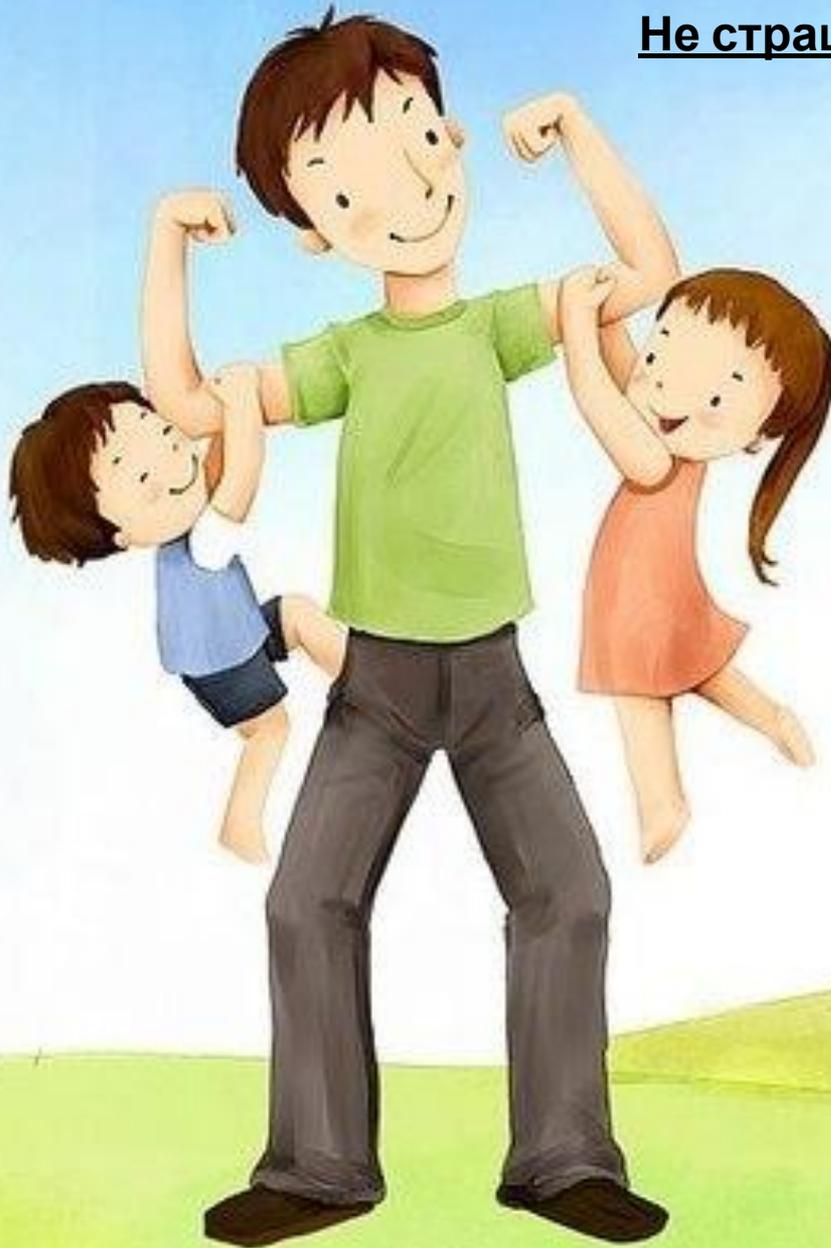
Выполнить 6-8 подпрыгиваний, непродолжительная ходьба (5-6сек)



**«Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух
выдыхаем.**

**Не страшна простуда нам, Нам не нужно к
докторам!»**

И.п. ноги врозь, руки вниз.
Руки в стороны – вдох,
вернуться в и.п. – выдох.



Здоровье в
порядке –
спасибо зарядке!

