**Май 1**

**(2 младшая группа)**

**«Поход в лес»**

**1ч.**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по од­ному (15 секунд).)

Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).)

 Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).)

Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Построение в круг.

**2ч. О.Р.У.**

**Упражнение «Высокие деревья».** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на но­сочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

**Упражнение** «Деревья качают ветвями». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повто­рить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

**Упражнение «Солнышко над полянкой».** Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноге. Вер­нуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

**Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».** Исходная пози­ция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, кос­нуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

**3ч.**

Воспитатель. Внезапно подул ветер — полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).)

 Устали ребятишки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).)

Пора возвращаться в детский сад.

Ходьба обычная (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.



**Май 2**

**(2 младшая группа)**

**«Лисичка-сестричка»**

**1ч.** Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Рыжая, с пушистым хвостом,

Живет под кустом.

Дети. Лисичка.

Воспитатель. Правильно, ребята, это лисичка-сестрич­ка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Дети (хором). Лисичка, иди к нам!

Появляется лисичка.

Воспитатель. Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по од­ному (15 секунд).)

Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).)

Лисичка заметает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

**2ч. О.Р.У.**

**Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами».** Исходная по­зиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладошкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у ли­сички. У вас должна быть такая же».

**Упражнение «Лисичка ищет зайчика».** Исходная позиция: си­дя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную пози­цию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Лисичка отдыхает».** Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. По­вторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка.

**Упражнение «Лисичка спряталась от волка».** Исходная пози­ция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

**Упражнение «Лисичка веселится».** Исходная позиция: ноги слег­ка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, че­редовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

**3ч.**

Воспитатель. Лисичка устала, села отдохнуть.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко— вначале правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных уп­ражнений для рук (20 секунд).

Лисичка прощается и убегает. Дети возвращаются в группу.

