**Комплекс утренней гимнастики во 2-ой младшей группе «Гномики»**

**Интеграция образовательных областей: «Физкультура», «Здоровье»,**

**« Чтение худ.литературы», «Музыка»**

**Цель:**

**1.Развивать способность эмоциональному самовыражению.**

**2. Формировать навыки согласования движений с содержанием текстов**

**3. Воспитывать уверенность в себе.**

**4. способствовать формированию у детей положительных эмоций**

**5. развивать и укреплять мышцы плечевого пояса.**

**6. Развивать и укреплять мышцы спины и гибкости позвоночника.**

**7. Построение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках с высоким подниманием колена. На пятках, в колонне по одному, с перестроением в круг.**

**Методы и приемы: показ, объяснение.**

**Атрибуты: бубен, магнитофон для прослушивания музыки**

**1часть. Вводная часть**

1. **Ходьба в колонне по одному:**

Малыши-крепыши

Вышли на площадку

Малыши-крепыши

Делают зарядку!

Раз-два, Три-четыре.

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

**(Ходьба на пятках, руки в стороны 15-17 сек.)**

За воротами весна, за воротами весна,

За воротами весна, отступают холода.

**(Ходьба на носочках., руки на поясе , 15-17 сек.)**

С солнцем нам легко бежать. В марте всем весну встречать.

Солнце в небе высоко и весна недалеко.

**(Бег, 20-25 сек.)**

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

(**Ходьба в колонне. Перестроение в круг.)**

**2 часть. Общеразвивающие упражнения**

**1**. Упражнение начиная, все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше, их опустим, глубже дышим.

Взгляд, ребята, тоже выше, может Карлсон есть на крыше. (5-6раз)

**2**. Упражнение второе. Руки ставь за головою.

Словно бабочки летаем, крылья сводим, расправляем.

Раз-два, раз-два, дружно делаем все вместе.(5-6 раз)

**3**. Упражнение номер три, вверх немножечко смотри.

Руки вверх поочередно и легко нам и удобно.

Раз, два, три, четыре, плечи разверни по шире. (5-раз)

**4**. Руки к бедрам, ноги врозь, так давно уж повелось.

Физкультура каждый день прогоняет сон и лень.

Три наклона делай вниз, на четвертый поднимись.(5-6раз)

**5**. В заключенье, в добрый час,

Мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре, нет детей сильнее в мире (4раза)

**3 часть. Дыхательная гимнастика**

**1**. "Пузыри" – вдох через нос, выдох через рот , руками имитируя надутый пузырь

**2**. «Большой пузырь» - дети становятся в круг, взявшись за руки, подходят к центру круга, вдыхают воздух через нос и выдыхая воздух расходятся увеличивая круг (пузырь) лопая его хлопком в ладоши