**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя гимнастика** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Ходьба На носках, руки вверх- большиеС высоким подниманием коленаНа пятках, руки на поясеНа внешней стороне стопы, руки на поясе. | 30с20с' | -  |
| *Комплекс* ОРУ *(без предметов)* В 2 колонны |
| 1 «Посвети фарами»Фары яркие горятЕдем, едем в детский садБи-би, би-биНа дорогу смотриИ. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулакиСжимать и разжимать кисти рук2 «Право руля, лево руля»Руль направо поверну,А потом налевоЯ с дороги не сверну,Еду, еду смелоИ. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»1-2 – поворот туловища вправо3-4 – поворот туловища влево и т. д.3 «Проверим шины»Чтоб автомобиль нас вёзМы проверим шины-Это обувь для колёсДля любой машиныИ. п.: стоя, руки на поясе1 - наклониться, дотронуться до носков ног2 – встать, руки на пояс4 «Поехали»По ровненькой дорожкеМы едем, мы едемА съехали с дорожки -Там кочки и ветерИ. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо |

 |
| **Основные виды движений** | ***Катание, бросание, ловля, метание.*** Метание в горизонталь­ную цель (коробка, корзина)двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). ***Ползание, лазанье.*** ; подлезание под веревку (высота 50 см), не касаясь руками пола***Прыжки.*** вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);  |
| **Упражнения на профилактику плоскостопия** | стоя «Большие- маленькие»- перекатывание с носков на пятки, и наоброт  |
| **Упражнения на профилактику сколиоза** | D:\Desktop\msR_b-OKCqQ.jpg |