**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя гимнастика** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Содержание | Дозировка | Методические указания | | Ходьба  На носках, руки вверх- большие  С высоким подниманием колена  На пятках, руки на поясе  На внешней стороне стопы, руки на поясе. | 30с  20с' | - | | *Комплекс* ОРУ *(без предметов)*  В 2 колонны | | | | 1 «Посвети фарами» Фары яркие горят Едем, едем в детский сад Би-би, би-би На дорогу смотри И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки Сжимать и разжимать кисти рук  2 «Право руля, лево руля» Руль направо поверну, А потом налево Я с дороги не сверну, Еду, еду смело И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль» 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево и т. д.  3 «Проверим шины» Чтоб автомобиль нас вёз Мы проверим шины- Это обувь для колёс Для любой машины И. п.: стоя, руки на поясе 1 - наклониться, дотронуться до носков ног 2 – встать, руки на пояс  4 «Поехали» По ровненькой дорожке Мы едем, мы едем А съехали с дорожки - Там кочки и ветер И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль» 1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд 5-8 – 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 |