

**МДОУ «Детский сад № 17»**

**Комплекс утренней гимнастики в младшей группе  
«Снеговик-спортсмен»**

**Подготовила и провела  
воспитатель Закруткина Е.Б.**

**г. Ростов 2017г.**

## 1. Вводная часть.

*Я - веселый снеговик*

*Люблю я закаляться.*

*И зимою я привык, спортом заниматься!*

**В** зимний лес мы попадем, по тропиночкам пойдём.

Дети маршируют в колонне по одному.

**По** сугробам мы шагаем, выше ноги поднимаем.

Дети идут с высоким подниманием колена.

**Очень** холодно зимой, побежали все за мной.

Дети бегут бегом в обход по залу.

**Вот** пошел снегопад, снегопаду каждый рад.

Бег с хлопками (имитируют ловлю снежинок)

Стой, ребята, мы пришли, и поляночку нашли. Сделай вдох и выдох ртом, оглянулись все кругом.



## 2. Основная часть

### Общеразвивающие упражнения

1. *Снеговик в снежки играет*

*Далеко он их бросает.*

*Эй, ребята, не зевайте,*

*Все движенья повторяйте!*

**И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

**В:** поднять по очереди правую и левую руку вверх, имитировать бросок, повторить 6-8 раз.

2. *Встали прямо, руки шире*

*Наклонились – 3-4.*

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки опущены.

**В:** наклоны вниз, выпрямиться – руки в стороны. Повторить 6 раз

3. *Мы на санки дружно сели,*

*С горки вместе полетели,*

*Вправо, влево наклонись, крепко в саночках держись.*

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе.

**В:** наклоны вправо и влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. *Палки лыжные мы взяли*

*И на лыжи быстро встали.*

*Сели-встали, сели-встали,*

*Мы снеговика догнали.*



**И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки вперед, кисти в кулак.

**В:** полуприсед, руки отвести назад, сказать «Ух!». Повторить 6 раз.

5. *Снеговик по льду скользит,*

*Повторяйте смело,*



*Прыгайте как фигуристы,  
Ловко и умело!*

**И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

**В:** 10-16 прыжков с поворотом вокруг себя, между прыжками скользить (как на коньках). Повторить 2 раза.

6. Пальчиковая гимнастика:

Если только захотим все из снега смастерим: Коля лепит колобок, Оля лепит теремок, Даша лепит разных рыб, ну а Толя белый гриб. (повторить 2 раза)

3. **Заключительная часть:**

Упражнение на дыхание «Подуй на снеговика»:

Наработался друзья, что-то начал таять я!

