

**Комплекс гимнастики после сна. «Петя, Петя-Петушок».** (2 группа раннего возраста, с 1 г. 6мес. до 2 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть,  длительность | Программное содержание | Содержание упражнений | Дози- ровка | Методы, приемы, способы выполнения | Оборудование |
| 1 часть  1мин | Создание положительного эмоционального фона  при пробуждений детей | 1) Потягивание в кровати, повороты с боку на бок | 3-4 раза | Кто проснулся рано? Петя, Петя-Петушок!  Поднял Петя к верху красный гребешок  И пропел: «Кукареку, кто еще лежит там на боку?  Кукареку! Хватит спать – всем давно пора вставать!» | Игрушка «Петушок» |
| 2часть  4 мин | Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности с использованием массажеров для ног | 2) Ходьба детей по дорожке «здоровья» друг за другом | 1-2 раза | Вот как с Петей-Петушком -  По дорожке мы идем!  *Поточно* | Дорожка закаливания (массажная)  L - 3м |
| Развивать глазомер и координацию движений | 3) Скатывание мяча с горки-ската | 2-3 раза | А теперь веселый, звонкий мяч - с высокой горки пустим вскачь!  *Поточно* (*догнать мяч и принести обратно*) | Горка-скат |
| Упражнять в ползании в прямом направлении за движущейся игрушкой | 4) Ползание  в прямом  направлении за игрушкой | 1-2 раза | Петя-Петушок хочет с детками играть,  Будет Петя деток догонять!  Вышли детки погулять – Стал их Петя догонять!  (Ползание на четвереньках, L - 4-5м), *фронтально* | Игрушка «Петушок» |
| Развивать равновесие | 5) Встать на носочки, потянуться за игрушкой | 2-3 раза | Я, Петя-Петушок, крыльями машу (поднимаясь *медленно на носочках, дети поднимают руки вверх через стороны*), Высоко сижу, далеко гляжу! (*опускаются*). *Фронтально* | Игрушка «Петушок» |
| 3 часть  1 мин | Обучать приемам восстановления дыхания, повышать устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы | 6) Упражнение на восстановление дыхания «Петушок» | 2-3 раза | Громко кричу: (*на выдохе*) «Ку-ка-ре-ку!» | Игрушка «Петушок» |