

**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 часть1мин | 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» |
| 2часть4 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 часть1 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» |