**КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ во 2 младшей группе**

 **«Красивые сапожки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | О .МЕТОД УКАЗАНИЯ |
| 1 | ***«Шагают дружно наши ножки»***И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 3- И.П. Вернуться в и. п.  | Повторить 4—5 раз. | Дыхание произвольное.  |
| 2. | ***«Красивые сапожки»***И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек(по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. | Повторить 4 раза  | Дыхание произвольное  |
| 3. | ***«Крепкие сапожки»***И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек,2- встать, выпрямиться. Вернуться в и. п.  | Повторить 4—5 раз.  |  Дыхание произвольное. |
| 4. | ***«Прыгают ножки, скачут сапожки»***И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой.  | Повторить 2 раза в любую сторону. | Спина прямая |
| 5. | ***«Напрыгались ножки, устали сапожки»***И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-Руки в стороны, глубокий вдох носом. 2-Вернуться в и. п.,. Повторить 3—4 раза. | 2 серии | на выдохе произнести «устали» |

**Пальчиковая гимнастика «Весенние листья»**

1, 2, 3, 4, 5, *(поочередно загибать пальцы)*

Будем листья собирать. *(сжимать, разжимать кулачки)*

Листья березы, листья рябины, *(загибать пальцы, начиная с большого)*

Листики тополя, листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме весенний букет отнесем. *(ходьба на месте*