

Утренняя гимнастика в младшей  
группе

# «Путешествие в лес»



Подготовила: воспитатель  
Билида Анна Владимировна

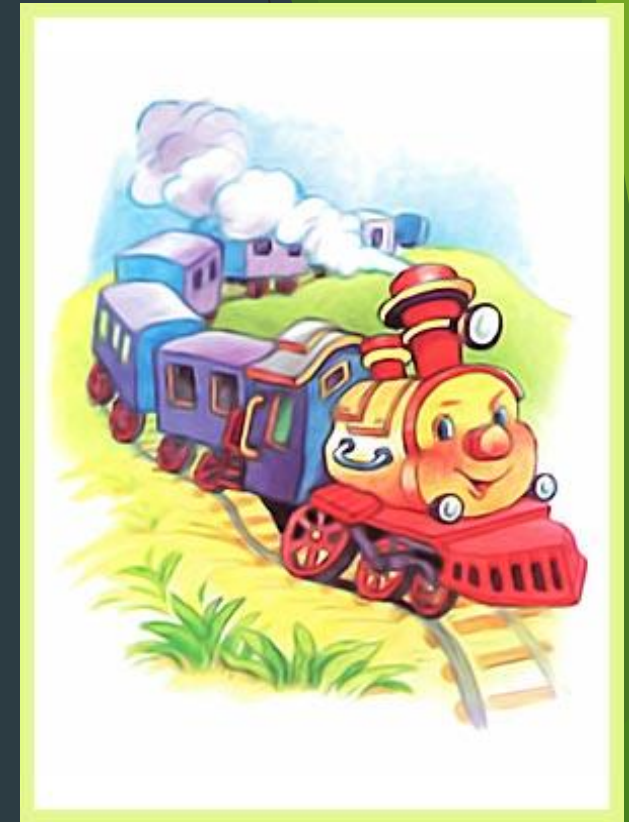
## *Программные задачи:*

- ▶ **Образовательные.** Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость).
- ▶ **Оздоровительные.** Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.
- ▶ **Воспитательные.** Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие на поезде в лес. Садитесь все в вагончики и поехали.  
(дети берут друг друга за пояс )



Вот поезд наш мчится,  
колеса стучат,  
А в поезде этом ребята  
сидят  
Чу- чу-чу- чу- чу- чу,  
бежит паровоз  
Далеко, далеко ребят он  
увез.







Вот мы и приехали с вами в лес. Выходим из вагончиков и будем делать себе тропинку. Отправляемся мы в лес, ждет нас много в нем чудес.  
- Мы шагаем, мы шагаем, ноги выше поднимаем  
Дышим ровно, глубоко  
посмотрите какво!  
(ходьба друг за другом по кругу)

-По сугробам мы шагаем, ноги выше поднимаем  
По сугробам мы идем и ничуть не устаем.  
(ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)



-Замерзли наши ручки,  
давайте их погреем  
Два хлопка над головой,  
два хлопка перед собой,  
Две руки за спину спрячем  
и на двух ногах поскачем  
(действия согласно  
словам)





Поднялся легкий  
ветерок, и зашумели  
деревья  
Ветер тихо клен качает,  
вправо, влево  
наклоняет,  
Раз - наклон и два -  
наклон, зашумел  
веселый клен.  
(руки над головой,  
наклоны вправо, влево)





Ой, ребята! Кто-то там под елочкой сидит и ушами шевелит  
Мы присели, дружно  
встали никого не увидали - 3 раза  
(приседание, руки вперед)





Вот из леса вышел  
мишка, у него большая  
шишка

Он вразвалочку идет,  
мишка меду нам  
несет!

(И.п. ноги на ширине  
плеч, руки в стороны.  
Переход с правой ноги  
на левую, не сгибая  
колен)

Тс - с - с. Принес мишка  
мед и заснул. Мы его  
будить не будем  
Мы мышатами все стали,  
на носочки дружно  
встали  
Мы шуметь не будем,  
мишку не разбудим!  
(ходьба на носках)



Мы бегали, прыгали, вместе играли  
На завтрак все дружно теперь зашагали  
(ходьба друг за другом по кругу)

А теперь садимся в вагончики и едем на завтрак.  
Вот поезд наш мчится, колеса стучат,  
А в поезде этом ребята сидят  
Чу- чу - чу - чу - чу - чу бежит паровоз  
На завтрак , на завтрак  
Ребят он привез!  
(дети берут друг друга за пояс)

Вот мы и приехали. Закончилось наше веселое путешествие. Давайте скажем речевку:  
«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

