



ВЕСЁЛЫЕ МЕДВЕЖАТА

*Комплекс зарядки для детей
второй младшей группы*



Программные задачи:

Упражнять детей в ходьбе и беге на носках, закреплять двигательные навыки, развивать физические качества и способности; дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции.

Ход зарядки

Ходьба.

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Вот так, вот так,
Шагают наши ножки.
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.



Бег. Ходьба на носках

Мостик в стороны качался
А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.
Крылья пёстрые мелькают
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре -
Полетели, закружили.



Прыжки.

Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы - ребяташки.

Инструктор: Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий,
Спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт
Снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи... (медведь)



Инструктор: Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат.

Раз, два, три, мы закружились
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

ОРУ (без предметов)

Потягивание

Утром мишенька проснулся
Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

Повороты

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили.



Наклоны

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.

Приседание

Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

Прыжки

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

Инструктор:

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три - мы закружились
И в ребяток превратились.

