

## Методическая разработка «Комплекс утренней зарядки для малышей «Зайчики»

### Комплекс утренней зарядки для малышей.

Подготовила: воспитатель Гайтына Е.А.

Не секрет, что с **малышами провести зарядку непросто**. Так как, внимание детей в этом возрасте еще неустойчивое, они быстро отвлекаются. Поэтому, для себя я отметила, что чем интереснее, эмоциональнее, смешнее пройдет **зарядка**, тем меньше они будут отвлекаться. Детям очень нравится волшебный процесс превращения в кого –нибудь (**зайчиков, цыпляток и т. д.**). И, часто, я использую этот **метод**. Как пример, представляю Вам один из таких **комплексов**.

### Комплекс утренней гимнастики для малышей (1 и 2 младшая группы)

#### «Зайчики».

- Ребята, скорей - веселей, выходим в кружок! Мы сегодня превращаемся в **зайчиков!** - Ручки качаются - в лапки превращаются! (*Дети машут ручками*)

- И мы с вами превратились в **зайчиков!** (*Ребята в ладошки хлопают*)

1. - Выглянуло солнышко и зовет **зайчиков гулять**.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать (*Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.*)

- Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке **зайчикам всем бежать легко**. (*Бег стайкой за воспитателем 8 сек.*)

2. ОРУ

1. «Где бежит лисичка?»

- Ребята, посмотрим по сторонам, не бежит ли лисичка? Лапки ставим на пояс, поворачиваем голову в стороны

И. П. - Руки на поясе. Плавные повороты головы вправо - влево. (4 р.)

2. *«Не знаем, где она бежит?»*

- Ребята, да где же лисичка? Не знаем? (Воспитатель пожимает плечами)

И. П. - о. с. Поднимание плеч вверх. (4 р.)

3. *«Посмотрим, **зайчики**, далеко лисичка бежит?»*

- Ребята, посмотрим, может быть, лисичка далеко? (Воспитатель приставляет руку горизонтально ко лбу, как будто смотрит вдаль. Поворачивается корпусом.)

И. П. - о. с. Повороты корпуса вправо - влево с подниманием руки ко лбу.

4. *«**Зайчики кушают**»*

- Захотели **зайчики покушать**, присели, роют землю (или снежок, если это зима)

И. П. - о. с. Приседают, имитируют движения **зайчика**, встают. (4 р.)

5. *«Бежит лисичка!»*

- Ребята, бежит лисичка! Упрыгали **зайчики**! (прыжки на месте)

6. Подвижная игра *«По лесной полянке»*