

**Комплекс игровой утренней гимнастики  
«Теннисные мячики»  
в первой младшей группе**

**Цель:** мотивация детей раннего возраста к здоровому образу жизни при помощи игровой утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- обогащать и разнообразить двигательный опыт детей;
- повышать работоспособность детей раннего возраста;
- развивать координацию движений, двигательную активность;
- вызывать эмоционально-радостное настроение у детей и желание ежедневно выполнять игровые упражнения.

**Оборудование:** теннисные мячи на каждого ребёнка (по 2 шт.)

**Организационный этап**

*Дети играют в групповой комнате, воспитатель вносит корзину с теннисными мячиками и предлагает детям взять в каждую руку мячик и с ними поиграть.*

**Вводная часть**

Ходьба стайкой за воспитателем обычная, на носочках, «как мишки» в чередовании с бегом.

*Обычная ходьба:*

Малыши, малыши,  
Вышли на зарядку!  
Вот так! Вот так!  
Ноги поднимаем!  
Вот так! Вот так!  
Весело шагаем!

*Ходьба на носочках, как мышки:*

На носочках ходят мышки,  
Чтобы кот их не услышал.

*Ходьба, как мишки:*

Мишки косолапые,  
По лесу идут,  
Мишки ищут ягоды,  
Да никак их не найдут.

*Бег за воспитателем:*

А теперь бегом, бегом, бегом,  
Всё кругом, кругом, кругом!

*Обычная ходьба:*

Чтобы ножки не устали,  
Друг за другом зашагали.  
Вот так! Вот так!  
Весело шагаем!

## **Основная часть**

### **Игровые упражнения с теннисными мячами**

Очень любят все ребята в мячики играть,  
С маленькими мячами упражнения выполнять.

#### 1. «Стук, стук»

*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мячи внизу.*

*Подняться на носки, поднять руки над головой, стукнуть мячи друг о друга. Вернуться в и. п.*

На носочки встали,  
Мячики подняли,  
Постучим немножко,  
Опускайтесь ножки.

#### 2. «Достань до ковра»

*И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячами внизу.*

*Наклониться, дотронуться мячами до ковра. Вернуться в и. п.*

Ниже, ниже, наклонись,  
И ковра мячом коснись.

#### 3. «Мячики играют»

*И. п.: стоя, ноги вместе, руки с мячами внизу.*

*Присесть, положить мячи на ковёр, вернуться в и. п., присесть, взять мячи, вернуться в и. п.*

Приседаем, мячики на ковре оставляем,  
Приседаем и мячики поднимаем.

#### 4. «Полежим немножко»

*И. п.: лёжа на спине, руки с мячами в стороны.*

*Поднять руки с мячами вверх, вернуться в и. п.*

Теперь можно отдыхать,  
Всем немножко полежать.

#### 5. «Попрыгаем как мячики»

*И. п.: ноги вместе, руки внизу, мячи лежат на ковре.*

*Прыжки на двух ногах вокруг мячей в чередовании с ходьбой.*

Девочки и мальчики,  
Прыгают как мячики,  
А теперь шагаем,  
Здоровье укрепляем!

### **Заключительная часть**

*Дети берут мячи, ходьба в чередовании с бегом*

Пошагали наши ножки,  
Вдаль по ровненькой дорожке.  
Побежали наши ножки,  
Вдаль по ровненькой дорожке.  
Пошагали наши ножки,  
Вдаль по ровненькой дорожке.

**Упражнение на дыхание «Подуем на мячики»**

Дети останавливаются, кладут мячи на ладошки, набирают воздух – вдох,  
дуют на мячики – выдох.

Малыши, малыши!

Сделали зарядку!

Малыши, малыши!

Здоровье в порядке!