**Конспект утренней гимнастики «Веселые погремушки» в первой младшей группе**

**Программное содержание:**

Формировать умение ходить и бегать свободно в колонне по одному. Учить наклоняться и приседать по сигналу воспитателя. Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках. Ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку. Тренировать силу вдоха и выдоха.

Материал: Петрушка, коробка с погремушками.

**Ход утренний гимнастики:**

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, к нам на зарядку пришел Петрушка, и принес погремушки. А мы ему упражнения покажем.

*Погремушки в руки взяли и за мною дружно встали.*

**Вводная часть:**

Построение в колонну по одному.

*Как лошадки вы шагайте и коленки поднимайте,*

*А теперь мы побежим, погремушкой погремим.*

Ходьба, построение в круг.

**Основная часть:** ОРУ

**1.И. П.**–поставили ноги на узкую дорожку, руки внизу.

Погремушки поднять через стороны вверх, погреметь, опустить руки, вернуться в исходное положение *(4 раза)*

*Погремушки поднимаем, наши руки укрепляем*.

**2.И. П.** – ноги на узкой дорожке, руки опущены.

Наклониться, коснуться погремушкой коленки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.*(4 раза)*

**3.И.П.**– ноги на широкую дорожку, руки внизу.

Присесть*,* положить погремушкуна пол, выпрямиться. Присесть взять погремушку, выпрямиться, вернуться в исходное положение. *(4 раза)*

*С погремушками играем,*

*Сядем, встанем, сядем, встанем.*

**4. И.П.**– положить погремушки на пол.

Прыгать на двух ногах вокруг погремушки, с небольшой паузой.

*Любим прыгать и скакать, наши ножки укреплять*.

**Дыхательное упражнение: «Сдуем снежинку»**

Выставить руку перед собой ладонью вверх.

Снежинка опускается к нам на ладонь.

*«Носом воздух мы вдыхаем,*

*Ртом его мы выдыхаем.*

(Повторить 3—4 раза)

*Не страшна простуда нам,*

*Нам не нужно к докторам!»*

Молодцы, погремушки в руки взяли и в коробку положили. На места свои вставайте.

Петрушка говорит вам спасибо, ему понравилась зарядка.

Строимся за мной и шагаем друг за другом, ровно, красиво, спинку держим прямо.

*Здоровье в порядке, спасибо зарядке!*