Комплекс утренней гимнастики для 2 младшей группы

**Воробьи-воробышки**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Отгадайте загадку (воробей):   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Чик-чирик,  К зёрнышкам прыг!  Клюй, не робей!  Кто это?  Я весь день ловлю жучков,  Уплетаю червячков.  В тёплый край я не летаю,  Здесь, под крышей, обитаю.  Чик-чирик! Не робей!  Я бывалый… воробей. |  | Маленький мальчишка  В сером армячишке  По дворам шныряет,  Крохи подбирает,  По полям кочует –  Зёрнышки ворует.  Кто проворно подлетает,  Шум и драку затевает?  Крошек, зёрен не жалей!  Это шустрый … воробей. |   Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.  Ходьба обычная, друг за другом (10 сек).  Ходьба на носочках (10 сек).  Медленный бег (15 сек):  Мы летаем высоко,  Мы летаем низко,  Мы летаем далеко,  Мы летаем близко.  Быстрый бег (15 сек).  Ходьба обычная, друг за другом (10 сек).  Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Воробышки машут крыльями”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помажать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: “Сохраняйте устойчивое положение тела”.  **Упражнение “Спрятались воробышки”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.  Указание детям: “Хорошо выпрямитесь”.  **Упражнение “Воробышки дышат”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть:»ч-и-и-и-р-и-и-и-к», постукавая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.  Указание детям: “Вдох должен быть короче выдоха”.  **Упражнение “Воробышки греются на солнышке”.** И.п.: лёжа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп быстрый.  **Упражнение “Воробышки радуются”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.  Указание детям: “Прыгайте легко, высоко”. |

Ходьба на месте (20 сек):

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте.

**Дыхательное упражнение “Дуем на крылышки”.** Вдох – на 1,2 счёта. Выдох – на 1,2,3,4 счёта (20 сек).