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 мальчишкаВ сером армячишкеПо 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).