**Распространение опыта работы с детьми тему:**

**Комплекс утренней гимнастики «Птицы зимой»**

**в первой младшей группе.**

Стало холодно зимой,

Птички замерзают.

И к кормушкам в детский сад

Стайкой прилетают.

А ребята в детском саду

В птичек поиграют.

**Вводная часть**

Вот летают птички, птички-невелички.

Все летают и летают,

Крылья согревают.

*(Ходьба в колонне за воспитателем, руки слегка приподняты в стороны, помахивать кистями рук. Выполнить 10 сек.)*

По сугробам ходят птички-невелички.

У них лапки замерзают

Очень жалко птичек.

*(Ходьба с высоким подниманием колен. Выполнить 10 сек.)*

Взвились в небо высоко

Полетели птички.

И к кормушкам в детский сад

Прилетели птички.

*(Бег в колонне за воспитателем. Выполнить 8 сек. Перестроение в круг.)*

**Общеразвивающие упражнения**

Вдруг мы громкое Кар-кар услыхали.

У кормушки мы ворону увидали.

«Я морозов не боюсь,

Зимовать я остаюсь!»

Крылья вверх, крылья вниз

Зарядку делай – не ленись!

*(И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.*

*1 - Руки в стороны*

*2 – И.П.*

*Выполнить 6 раз.)*

Красногрудый снегирек

Весь нахохлился, сидит.

У красавца-снегирька лапки замерзают.

Снегирек их греет, лапки подгибает.

*(И.П. – сидя, ноги вместе, выпрямлены; опора на кисти рук, поставленных с боков.*

*1-2 – согнуть ноги, обхватить колени руками.*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 4 раза.)*

Воробьишки тут как тут

С кормушки зернышки клюют.

Клю-клю, клю-клю

Как я зернышки люблю

*(И.П. – о.с. ноги широко расставить*

*1-2 - наклоны вперед, постучать указательными пальцами по полу*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 5 раз.)*

Скачет шустрая синица

Ей на месте не сидится.

*(Прыжки на двух ногах. Выполнить 5-6 раз.)*

**Дыхательная гимнастика «Почистим перышки»**

*И.П. – о.с.*

*1 - левую руку в сторону, вдох носом воздух*

*2 – глубокий выдох, руку опустить.*

*3 - правую руку в сторону, вдох носом воздух*

*4 – глубокий выдох, руку опустить.*

**Заключительная часть**

Вот закончилась в птичек игра

И на завтрак нам пора.

Завертелись, закружились

Снова в деток превратились.

Мы бегали, прыгали, веселились, играли

На завтрак все дружно теперь зашагали.

*(Ходьба в колонне за воспитателем.)*