

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №395

Воспитатель: Габтрахманова Гульназ Давлетовна

**Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного  
возраста, с элементами дыхательной гимнастики тема: «Воробушки»**

Цель: создание организационно - педагогических условий  
на утренней гимнастике для социализации детей в совместной игровой  
двигательной деятельности.

Задачи:

1. Способствовать оздоровлению детей путем удовлетворения  
потребности детей в движении и повышению интереса к игровым  
физическим упражнениям.
2. Обогащение двигательно-игрового опыта детей.
3. Развитие эмоциональных и двигательных способностей детей в  
игровых упражнениях: ловкость, гибкость, координацию и выразительность  
движений.

Оборудование: атрибуты - медальоны с изображением воробушек по  
количеству детей, бубен.

### Ход утренней гимнастики

#### *1 Вводная часть*

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель  
предлагает им отгадать загадку:

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей!

Кто это?

**Дети.** Воробей.

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

## **2. Основная часть**

### **1. Упражнение «Воробышки машут крыльями».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки.

Спрятать руки за спину.

Повторить 2-3 раз. Темп умеренный.

*Указание детям:* «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### **2. Упражнение «Спрятались воробышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, опустить голову, обхватить голову руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 2-3 раз. Темп умеренный.

*Указание детям:* «Хорошо выпрямитесь».

### **3. Упражнение «Воробышки дышат».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

*Указание детям:* «Вдох должен быть короче выдоха».

### **4. Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой.

Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раз. Темп быстрый.

*Индивидуальные указания.*

### **5. Упражнение «Воробышки радуются».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза.

*Указание детям:* «Прыгайте легко, высоко».

### **3. Заключительная часть**

Ходьба враспынную в медленном темпе (20 секунд).

**Дыхательное упражнение** «Дуем снежинку с крылышек». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.