**Попова Любовь Александровна,**

структурное подразделение детский сад ГБОУ СОШ с. Бобровка м.р. Кинельский

**Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики**

**" Петя-петушок"**

*Вводная часть*  
Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:  
*Раньше всех встает,  
"Ку-ка-ре-ку" поет.*  
**Дети.** Петушок.  
Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.  
**Воспитатель.** Покажем петушку, как мы умеем ходить.  
Ходьба в колонне по одному (15 секунд).  
Ходьба на носочках (10 секунд).  
Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).  
**Воспитатель.** Убегаем от петушка.  
Бег врассыпную (15 секунд).  
Ходьба обычная (10 секунд).  
Построение врассыпную.

*Основная часть*  
1. **Упражнение "Петушок ждет гостей".** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.  
Указания об осанке.  
2. **Упражнение "Петушок показывает крылышки".** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.  
Указания об осанке.  
3. **Дыхательное упражнение "Петушок".** Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: "Ку-ка-ре-ку!" Повторить 3 раза. Темп умеренный.  
4. **Упражнение "Петушок клюет зернышки".** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: "Клю-клю-клю!" Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  
Указание детям: "Хорошо выпрямите спину после приседания".  
5. **Упражнение "Петушок прячет крылышки".** Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.  
Индивидуальные указания.  
6. **Упражнение "Петушок радуется".** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8-10 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.  
Указание детям: "Прыгайте высоко и легко".

*Заключительная часть*  
Ходьба в колонне по одному (10 секунд).  
Медленный бег врассыпную (20 секунд).  
**Дыхательное упражнение.** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: "Ух!". Повторить 2 раза.  
Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

**Т.Е.Харченко  
«Утренняя гимнастика в детском саду»**