**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»**