**Конспект утренней гимнастики для детей второй младшей группы на тему «Птички».**

**Цель:** сохранять и укреплять здоровье детей.

**Задачи:** формировать потребность в двигательной активности и здоровом образе жизни; разучить упражнение на развитие правильного дыхания; развивать физические возможности детей; воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование:** бубен или музыкальное оформление.

**Вводная часть**

*Построение в колонну.* Повернулись друг за другом. В обход по группе – шагом марш!

Ходьба обычная, спину держим ровно, работаем руками, друг друга не перегоняем. Бег. Ходьба обычная, ходьба на пальцах, руки в стороны, ходьба на пятках, руки на поясе.

*Указания:* не обгоняем друг друга.

*Перестроение в круг.* Останавливаемся, повернулись все в круг, взялись за руки, сделали шаг назад и опустили руки, молодцы!

**II. Основная часть**

**1.** *«Птички».* Мы как птички крыльями помашем. Вот какие сильные крылышки наши.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повтор: 4 раза.

**2.** *«Птички пьют».* Покажу я клювик свой, покачаю головой.

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повтор: 4 раза.

**3.** Мы покажем хвостик свой, спрятался он за спиной.

И.п.: руки на поясе, ноги слегка расставлены, поворот туловища вправо и влево. Повтор: 4 раза.

**4.** *«Прыг-скок»*. Я на месте не сижу, как воробушек скачу.

И.п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повтор: 6-8 раз (чередуя с ходьбой)

*Указания:* прыгать легко, высоко.

**III. Заключительная часть**

*Ходьба в колонне по одному*. Повернулись друг за другом, в обход по группе – шагом марш! Не забываем работать руками.

**Дыхательное упражнение.**

*«Улетели воробьи»*

Улетели воробьи

Далеко теперь они

Напугал их Васька кот. Ах, и ох!

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

***Слова:*** «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»