**«Веселые гуси»**

(Комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

 Вводная часть.

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

**Воспитатель (родитель):** Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

**Дети.** Га-га-га!

**Воспитатель (родитель)**: Ну летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

* Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой).
* Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем (родителем), руки вверх.
* Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную).
* Построение врассыпную.

Основная часть

* Упражнение **«Гуси проснулись»**

Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га- га!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Гуси шипят»**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать «Ш-ш-ш!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раз. Темп медленный.

* Упражнение **«Спрятались гуси»**

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

* Упражнение **«Радуются гуси»**

Исходная позиция: стоя

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

**Воспитатель (родитель)**: Гуси, гуси!

**Дети.** Га-га-га!

**Воспитатель (родитель)**: Есть хотите?

**Дети.**Да-да-да!

**Воспитатель (родитель)**: Ну летите же домой!

* Медленный бег за воспитателем (родителем) «стайкой» (30 сек.)
* Медленная ходьба за воспитателем (родителем) (30 сек.)
* Дыхательное упражнение «**Дуем на крылышки»**

Указание: выдох длиннее вдоха.