

Комплексы утренней гимнастики по сюжетам сказок

Утренняя гимнастика по сказке «Лиса и кувшин»

1. « Пошла баба на поле жать, а кувшин с молоком в кусты поставила...»

И.п- о.с.

1-2- имитация работы косой: «Жух-жух-жух»

2. « Лиса выпила все молоко из кувшина...»

И.п- о.с., руки на поясе

1- наклон вниз, руки назад, прогнуться

2.и.п.(6-8 раз)

3. « ...вот беда ,застряла голова в кувшине, никак не вытащить...»

И.п.ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- присесть обхватить голову руками

2- встать, выпрямиться (6-8 раз)

4. « Просила лиса кувшин отпустить ее...»

И.п- сидя , ноги врозь

1- наклон к правой ноге,

2- и.п

3- наклон к левой ноге, достать руками носка

4-и.п. (по 4 раза)

5. «Разозлилась лиса, решила кувшин утопить в речке...»

И.п.сидя на полу, ноги согнуть, колени обхватить руками.

1-2-3-4- качалка на спине.

6. «Кувшин в реку упал, да и лису за собой потащил...»

И.п- сидя, ноги скрестно,

1-2-3-4- вращение головой вправо, влево.

7. Прыжки на месте, в чередовании с ходьбой.

Утренняя гимнастика «Веселый танец»

Знаю я веселый танец,

Научить и вас берусь,

Друг за другом быстро встанем,

Вспомним, как танцует гусь...

(Ходьба в полуприседе, руки назад)

Ходит аист по болоту

И лягушек ищет он,

Вправо-влево повороты,

Раз – поклон и два – поклон.

(Ходьба, высоко поднимая колени, взмахи руками вверх-вниз)

Скачут зайцы по лужайке

Через мостик и в лесок.

Мы запрыгаем, как зайки,

Прямо, вбок, наискосок.

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

На поляне под цветами
Закружились мотыльки,
Вот и мы кружится стали,
И проворны, и легки.
(Кружение по комнате, машем руками, как крылышками)

Утренняя гимнастика «Все спортом занимаются»

Скачет лягушонок-ква-ква-ква, (Прыжки на двух ногах.)
Плавают утенок-кря-кря-кря (Наклоны вперед, имитация плавания.)
Все вокруг стараются,
Спортом занимаются (Ходьба на месте) .
Быстрая синица-трю-лю-лю (Махи руками) .
В воздухе кружится-трю-лю-лю (Повороты вокруг себя) .
Все вокруг стараются,
Спортом занимаются (Ходьба на месте) .
Вот мы на зарядке- Раз-два-три (Наклоны вперед) .
Утром на площадке- Раз-два-три (Повороты вправо-влево) .
Видите, стараемся
Спортом занимаемся (Ходьба по группе) .

Комплекс утренней гимнастики по сказке «Колобок»

Взрослый. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Взрослый *рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевапочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Взрослый. Катится Колобок по лесной тропинке (*обычный бег в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

1—4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»);

5—8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завывать, как волк: «У-у!» Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка. Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

«Колобок смеется!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком.

1—3 — наклониться вперед, посмеяться: «Ха-ха-ха!»

4 — вернуться в и. п.

Повторить 6-8 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается. Увидел Медведь Колобка, обрадовался.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнить перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Взрослый. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

«Прятки с Медведем»

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Перехитрил Колобок Медведя косолапого да дальше покатился.

«Катится Колобок»

И. п.: сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям.

Выполнять перекаты вперед-назад — спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

«Лисичка-сестричка»

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо.

Повторить 8—10 раз.

Взрослый. Понравился Лисичке Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка с Колобком подружилась!»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Прыгать на двух ногах влево-вправо в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (**обычная ходьба в колонне по одному по кругу**). А уж когда дом

родной увидел, то и вовсе побежал! (Бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змейке».)

Упражнение на дыхание

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»