

КОМПЛЕКСЫ
СЮЖЕТНЫХ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ
ПО МОТИВАМ РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК



Комплекс утренней гимнастики по мотивам русской народной сказки

«КОЛОБОК»

Вводная часть

Педагог. 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»).

Корригирующая ходьба по кругу.

Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.

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

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

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

Прыгают на 2 ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Педагог. 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.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Педагог. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопоухий съесть Колобка, да где там!

1. «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.

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

2. «Серый волк»

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

Повернуться вправо (влево), вытянуть «лапы» вперед, завывать, как волк: «У – у!» Вернуться в И. П.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

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

3. «Колобок смеётся»

И. П. – ноги чуть шире плеч, руки свёрнуты на груди калачиком.

1 – 3 – наклониться вперёд, посмеяться: «Ха – ха – ха!»

4 – вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

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

4. «Медведь косолапый»

И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево – вправо.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Педагог. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

5. «Прятки с Медведем»

И. П. – о. с., руки на поясе.

Присесть, закрыть глаза ладонями. Вернуться в И. П.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Перехитрил Колобок Медведя косолапого и дальше покатился.

6. «Катится Колобок»

И. П. – сидя на полу, обхватив колени руками, пригнуть голову к коленям.

Выполнять перекаты вперёд – назад – спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6 – 8 раз.

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

7. «Лисичка – сестричка»

И. П. – лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево – вправо.

Повторить 8 – 10 раз.

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

8. «Лисичка с Колобком подружилась!»

И. П. – ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки на 2 ногах вправо – влево в сочетании с ходьбой на месте.

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

Заключительная часть

Педагог. Попрыгали – поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба друг за другом по*

кругу). А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал! (бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег «змейкой»).

Упражнение на дыхание.

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

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по мотивам русской народной сказки «РЕПКА»

Вводная часть

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. Жили – были дед и баба. И был у них огород *(обычная ходьба в колонне по кругу)*.

Корригирующая ходьба по кругу.

Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Пошёл дед репку сажать.

Дети ходят вперевалялочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на 2 ногах с продвижением вперёд, взмахивая руками, как крылышками.

Солнышко светит.

ходьба на носках, руки в стороны, пальцы растопырены.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на пятках, руки вверху, встряхивают кистями рук.

Педагог. Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее *(обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»)*. Бежит, через грядки подпрыгивает *(прямой галоп)*. Вдоль забора бежит *(боковой галоп)*. Но тут неожиданно акончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз – выдох через рот.

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Педагог. Собрался дед репку сажать, а лопаты – то и нет. Где лопата?
«Где лопата?»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в И. П.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. А лопата – то вот где – позади лежит. Посадил репку. Выросла репка большая – пребольшая!

«Вот какая репка»

И. П.: ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Наклон вперёд, развести руки в стороны. Вернуться в И. П.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Стал дед репу из земли тянуть. Тянет – потянет дед, а вытянуть не может.

«Не вытянуть деду репу»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки снизу сцеплены в «замок».

1 – наклониться;

2 – выпрямиться;

3 – 4 – «вытереть со лба пот».

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Позвал дед бабку. Стали они по - другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, а вытащить не могут.

«Бабка»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Выполнить наклоны в стороны.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Педагог. Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянут – потянут, а вытащить не могут.

«Внучка»

И. П.: ноги на «узкой дорожке», руки соединены внизу.

Присесть, не разгибаясь, выпрямить ноги – «потянуть репку», вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Прибежала на помощь собака Жучка. Ухватились все друг за друга. Тянут – потянут, а вытащить не могут.

«Жучка»

И. П.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

Педагог. Позвала Жучка своих друзей – кошку да мышку. Прибежали они дружно.

«Кошка да мышка»

И. П.: в упоре сзади.

1 – принять упор лёжа, опираясь на руки, прыжком выпрямить ноги;

Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Все вместе вытянули репку. Обрадовались они! Запрыгали возле репки.

«Вытянули репку!»

И. П.: о. с., руки на поясе.

Выполнять серию прыжков:

- прыжки на 2 ногах на месте с хлопками над головой;
- прыжки на 2 ногах из стороны в сторону;
- перескоки с левой ноги на правую.

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

Заключительная часть

Педагог. Пошли они все вместе домой кашу варить (*ходьба в колонне по одному по кругу, положив руки на плечи впереди идущему*). А тут опять дождь пошёл. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через грядки с морковкой, капустой (*бег с высоким подниманием ног*). Сильно дождь припустил! Быстро побежали все домой (*бег взахлёст*). Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы (*обычная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф! Уф!»*).

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

по мотивам русской народной сказки

«МАША И МЕДВЕДЬ»

Вводная часть

Педагог. Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (*обычная ходьба в колонне по одному*).

Корригирующая ходьба по кругу

Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик – и отстала от подружек.

Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприседе (кустики).

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела он впереди дом.

Ходят семенящим шагом, руки над головой «домиком».

Бег

Педагог. Обрадовалась она, побежала скорее к тому дому (*обычный бег друг за другом*). А дорога извилистая, как змейка между деревьев петляет (*бег*

взахлест в «змеяке», бег с высоким подниманием коленей). Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; положить ладони на грудь – выдох через рот.

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Педагог. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.

«Медведь»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Педагог. Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

«Медведь радуется»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1 – обхватить себя за плечи двумя руками;

2 – вернуться в И. П.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и решила напечь пирожков. Замесила она тесто.

«Маша месит тесто»

И. П.: ноги чуть шире плеч, руки опущены, пальцы зажаты в кулаки.

1 – 3 – наклонить вперёд под углом 90 градусов, поочерёдно сгибать – разгибать руки («месим тесто»);

4 – разогнуться, «вытереть пот со лба».

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

«Машенька спряталась»

И. П.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть – закрыть глаза ладонями, вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Понёс Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шёл – шёл, устал. И говорит: «Сяду на пенёк, съем пирожок!»

«Сяду на пенёк, съем пирожок!»

И. П.: сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенёк, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. А Машенька ему из короба: «Высоко сижу, далеко гляжу! Не садись на пенёк, не ешь пирожок. Неси бабушке, неси дедушке».

«Высоко сижу, далеко гляжу!»

И. П.: сидя по – турецки, руки на коленях.

Встать, не касаясь руками пола, ноги остаются скрестно.

Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Принёс Медведь короб к воротам да в лес ушёл. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

«А вот и я!»

И. П.: ноги вместе, руки вверх.

Прыгать на 2 ногах из стороны в сторону, выполняя руками скрестные движения.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Педагог. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала (*бег в колонне по одному*).

Упражнение на дыхание

Педагог. Вот и славно поиграли, сказку дружно рассказали, очень ловкими мы были и здоровье укрепили.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по мотивам русской народной сказки «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

Вводная часть

Педагог. Ребята, мы сегодня с вами вспомним сказку «Гуси – лебеди». А чтобы было веселее её вспоминать, заодно позанимаемся утренней гимнастикой (*обычная ходьба в колонне по одному*).

Собрались отец с матерью на ярмарку, а доченьке Алёнушке наказали за братцем следить. Алёнушка заигралась с подружками и не углядела за братцем (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

Корригирующая ходьба по кругу

Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Налетели гуси – лебеди, подхватили братца и унесли на крыльях.

Дети ходят на носках и машут руками, как крыльями.

Стала Алёнушка звать братца.

Ходят на пятках, сложив руки рупором у рта и крича: «Ау!»

Стала искать его, под каждый кустик заглянула на каждый пригорок
забежала.

Чередуют ходьбу на носках с ходьбой в глубоком полуприседе.

Ходят на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Бег

Педагог. Увидела тут Алёнушка, как метнулись за лесом гуси – лебеди.

Побежала она за ними (*обычный бег друг за другом*). С кочки на кочку
перепрыгивала (*прыжки на 2 ногах из стороны в сторону с продвижением
вперёд, руки на поясе*), тропинками бежала извилистыми (*бег змейкой*).

Совсем из сил выбилась Алёнушка, решила отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос;
опустить руки – выдох через рот.

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Педагог. А гуси – лебеди далеко в лес понесли братца на своих крыльях.

«Гуси – лебеди»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Подняться на носки, руки через стороны вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Встретилась Алёнушке на пути печка. Помогла девочка готовые
пирожки из печки вынуть.

«Угощайся, Алёнушка!»

И. П.: ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Развести руки в стороны. Наклоны вперёд влево, прямо, вправо. Вернуться в
и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Встречается Алёнушке на пути яблонька. Раскинула она свои ветви
во все стороны.

«Яблонька»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки развести в стороны ладонями вверх.

Наклониться влево (вправо), соединить ладони.

Повторить по 5 – 6 раз в каждую сторону.

Педагог. Яблок на яблоне много, усыпаны ветки сверху донизу. Пospели
яблочки да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

«Соберём яблочки»

И. П.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, встряхнуть кистями. Присесть, руки вниз, вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Бежит молочная речка, кисельные берега. Высоко поднимаются её волны.

«Молочная речка, кисельные берега»

И. П.: сидя на пятках, руки опущены.

Подняться на колени, поднять руки вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Сразу за речкой лес начался. Куда дальше идти, не знает Алёнушка. Встретился ей Ёжик да показал дорогу.

Ёжик.

И. П.: сидя на полу, обхватив колени руками, спина круглая.

Выполнять перекаты на спине вперёд – назад.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Принесли гуси – лебеди братца к Бабе Яге – костяной ноге.

«Баба Яга – костяная нога»

И. П.: о. с.

Встать на одну ногу, другую придерживать рукой. Постоять 6 – 8 секунд.

Вернуться в и. п.

Повторить 6 раз для каждой ноги.

Педагог. Увидел братик сестричку, обрадовался!

«Сестрица братца нашла!»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки с левой ноги на правую.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Заключительная часть

Педагог. Забрала потихоньку Алёнушка братца у Бабы Яги да домой понесла. Послала Баба Яга гусей – лебедей в погоню. Бегут дети, торопятся домой вернуться (*бег в колонне по одному*). Бегут дети так, что пятки сверкают (*бег захлёст*). А гуси – лебеди догоняют, крыльями машут (*поскоки с сильными махами руками*). Прибежали дети домой (*ходьба*). Вдохнули с облегчением Алёнушка и братец. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

Упражнение на дыхание

Дети. Тут и сказочке конец. Кто старался – молодец!

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

по мотивам русской народной сказки

«ТРИ МЕДВЕДЯ»

Вводная часть

Педагог. Ребята, сегодня мы с вами вместе с девочкой Машей отправляемся в сказку «Три медведя». Давайте вспомним, как она начиналась. Попросилась Машенька у бабушки с дедушкой, с подружками в лес за грибами да ягодами (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*).

Корригирующая ходьба по кругу

Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Дедушка и бабушка отвечают: «Иди, только смотри, в лесу много всяких зверей живёт: зайцы ...»

Дети прыгают на 2 ногах с продвижением вперёд, руки согнуты в локтях у груди («лапки»).

«...и лисы,»

Ходят на носках, «виляя хвостиком».

«...и медведи!»

Ходят на внешних сторонах стоп.

Бег.

Педагог. Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась девочка да побежала скорее к тому дому (*бег на носках, обегая кегли*). Прибежала Маша к дому да села на лавочку отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; положить ладони на грудь – выдох через рот.

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Педагог. А в том доме жили три медведя. Только их дома не было.

Проснулись они рано утром, потянулись ...

«Медведи потягиваются»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – 3 – махом поднять правую (левую) руку, левую (правую) вниз, отвести назад;

2 – 4 – махом опустить правую (левую) руку вниз назад, левую (правую) руку поднять вверх.

Повторить 5 – 7 раз.

Педагог. Сделали медведи зарядку и ушли за ягодами.

«Медвежья зарядка»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

С силой согнуть руки в локтях. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. А Машенька, пока медведей дома не было, наелась каши, стала качаться на Мишуткином стульчике да сломала его. Ай – яй – яй!

«Ай – яй – яй!»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в «замке».

Выполнять наклоны влево – вправо, говорить: «Ай – яй – яй!»

Повторить 5 – 7 раз в каждую сторону.

Педагог. Устала Маша, решила отдохнуть. Увидела в спальне тр кровати. Забралась она на высокую, потом на ту, что пониже, да на самую низенькую, самую маленькую.

«Медвежья спальня»

И. П.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

1 – 3 – выполнить пружинистые приседания;

4 – вернуться в и. п.

Педагог. Легла Маша на Мишуткину кроватку, ворочалась – ворочалась и уснула.

«Маша засыпает»

И. П.: лёжа на спине, руки лежат наверху.

Сгруппироваться в комочек – обхватить колени руками. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. Вернулись медведи с прогулки. Увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились.

«Медведи сердятся!»

И. П.: сидя на полу по – турецки, руки на коленях

Качаться из стороны в сторону, спина прямая.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Педагог. Так рассердились медведи, что захотели её съесть, но она проснулась, выпрыгнула в окошко да бежать. И медведи её не догнали.

«А вот и я!»

И. П.: О. С.

Прыжки на 2 ногах влево – вправо.

Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте

Перестроение в колонну по одному.

Заключительная часть

Педагог. Побежала Машенька домой: быстро бежала дорожками (*быстрый бег*), потихоньку бежала овражками (*медленный бег*), перескакивала через пенёчки (*бег с препятствиями*). И прибежала домой. Обрадовались бабушка с дедушкой, что внучка вернулась живёхонькая да здоровёхонькая!

Упражнение на дыхание

Дети. Мы – ребята, ловкие, умелые!

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ по мотивам сказки С. Маршака «КОШКИН ДОМ»

Вводная часть

Педагог. Ребята, помните сказку «Кошкин дом?» Помните, как у кошки загорелся дом? отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар, да и сами побудем немного пожарными (*обычная в колонне по одному по кругу*).

Корригирующая ходьба.

Педагог читает стихотворение, дети выполняют движения.

Мы дружные ребята,

И в сказку мы идём.

Ходьба приставным шагом, руки на поясе.

Посмотрим, кто же в сказке

Потушит кошкин дом.

Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

И если надо, тоже

Мы будем помогать,

Ходьба на носках, руки в стороны.

И каждому мы скажем:

«С огнём нельзя играть!»

Ходьба гимнастическим шагом, грозят пальцем.

Педагог. В сказку путь не близкий, прокатимся на лошадке (*прямой галоп*). А теперь на машине (*боковой галоп – сначала лицом в круг, затем спиной в круг*).

Коль пожар хотим тушить, надо, детки, поспешить!

(Бег в колонне по одному по кругу).

Разрастается огонь,

Помогать бегом – бегом!

(Бег с ускорением темпа).

Упражнение на дыхание

Педагог.

Глубоко теперь вдохните.
(Вдох, руки через стороны вверх).
Выдохните.
(Выдох, руки вниз).
Подышите.

Основная часть **Общеразвивающие упражнения**

Педагог.

Тили – тили – тили – бом!
Загорелся кошкин дом!
Загорелся кошкин дом,
Идёт дым столбом!

Звоните скорее в колокола, зовите помощников тушить пожар!

«Звоним в колокола»

И. П. – ноги на ширине плеч, руки вверху.

Выполнять выпады вправо – влево, руки вправо – влево («звоним в колокола»).

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Педагог.

Кошка выскочила,
Глаза выпучила!

«Кошка»

И. П. – ноги на ширине плеч, руки на плечах.

Выполнять резкие повороты влево – вправо с разведением рук в стороны.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Педагог.

Бежит курочка с ведром,
Заливает кошкин дом!

«Курочка»

И. П. – ноги на «широкой дорожке», руки опущены.

Наклониться вперёд, отвести руки назад, сказать: «Ко – ко – ко!» Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог. А лошадка с фонарём!

«Лошадка»

И. П. – о.с., руки перед собой («держим фонарь»).

1 – согнуть правую (левую) ногу в колене перед собой;

2 – выпрямить вперёд ногу;

3 – согнуть в колене;

4 – вернуться в и. п.

Повторить 4 – 5 раз каждой ногой.

Педагог. А собачка с помелом!

«Собачка»

И. П. – стоя на четвереньках.

«Вилять хвостиком» влево – вправо.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

Педагог.

Серый зайushка с листом.

«Зайushка»

И. П. – упор сидя, руки перед собой на полу.

Принять упор лёжа – прыжком выпрямить ноги назад, руки остаются в упоре перед собой.

Повторить 6 – 8 раз.

Педагог.

Раз – раз, раз – раз,

И огонь погас!

«Огонь погас!»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнять прыжки «барабанчик» (подпрыгнуть, стукнуть нога об ногу, вернуться в и. п.) на месте с хлопками перед собой.

Повторить 3 раза по 8 – 10 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Педагог. А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться! (*Обычный бег в колонне по одному*). Теперь разок – другой вздохнём и в группу завтракать пойдём! (*Вдох через нос, выдох через рот*).

Дети. Мы с пожаром справились! Очень нам понравилось!

ЛИТЕРАТУРА

Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 80 С.