КОМПЛЕКСЫ

сюжетной утренней гимнастики

для детей младшего дошкольного возраста



**ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»**

**Вводная часть.**

Дети, сегодня мы с вами вспомним сказку «Гуси – лебеди». 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***

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

*Ходьба на носочках, махи руками (как крыльями).*

Стала Алёнушка звать братца.

*Ходьба на пятках, сложив руки рупором у рта и крича: «Ау-у».*

Стала искать его, под каждый кустик заглянула.

*Ходьба на четвереньках с опорой на ладони и колени.*

***Бег***

Увидела тут Алёнушка, как метнулись за лесом гуси – лебеди. Побежала она за ними.

*Обычный бег друг за другом.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Совсем из сил выбилась Алёнушка, решила отдышаться.

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

*Повторить 2-3 раза.*

*Построение в круг.*

***«Налепим пирожков››***

Встретилась Алёнушке на пути печка. Помогла девочка ей пирожки налепить и дальше побежала.

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (ладонями друг к другу).*

*Наклоны влево – вправо с хлопком то у левого, то у правого уха («лепим пирожки»).*

*Повторить 4 раза в каждую сторону.*

***«Собираем яблочки»***

Встречается Алёнушке на пути яблонька. А яблочек на ней видимо – невидимо! Поспели они да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

*И. п. – ноги на «узкой дорожке» руки на поясе.*

*Присесть «поднять яблочко», вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Молочная речка, кисельные берега»***

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

*И. п. – сидя на пятках, руки опущены.*

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

*Повторить 4-6 раз.*

***«Сестрица братца нашла братца»***

Нашла Алёнушка братца у Бабы Яги – костяной ноги. Увидел Иванушка сестричку, обрадовался!

*И. п. – ноги вместе, руки на поясе.*

*Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.*

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

**Заключительная часть.**

Забрала потихоньку Алёнушка братца у Бабы Яги да домой понесла. Послала Баба Яга гусей-лебедей в погоню. Бегут дети, торопятся домой вернуться.

*Бег друг за другом по кругу.*

Убежали дети от гусей-лебедей.

*Ходьба.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Вздохнули с облегчением Алёнушка с Иванушкой. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

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



**ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОИ СКАЗКИ «ТРИ МЕДВЕДЯ»**

**Вводная часть.**

Дети, сегодня мы с вами вместе с девочкой Машей отправляемся в сказку «Три медведя». Давайте вспомним, как она начиналась. Попросилась Машенька у дедушки с бабушкой с подружками в лес за грибами да ягодами.

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу***

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

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки согнуты в локтях у груди («лапки»).*

«...и лисы»

*Ходьба на носках, «виляя хвостиком».*

«...и медведи!»

*Ходьба на внешних сторонах стоп.*

***Бег***

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась девочка да побежала скорее к тому дому.

*Обычный бег друг за другом по кругу.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Прибежала Маша к дому да села на лавочку отдышаться.

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

*Повторить 2-3 раза.*

*Построение в круг для общеразвивающих упражнений.*

**Общеразвивающие упражнения.**

А в том доме жили три медведя. Только их дома не было. Проснулись они рано утром, сделали 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 4-6 раз.*

***«Ай - яй - яй!»***

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

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой в «замке».*

*Наклоны влево – вправо с проговариванием слов: «Ай - яй - яй!»*

*Повторить 4 раза в каждую сторону.*

***«Медвежья спальня»***

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

*И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.*

*1,2,3 – пружинистые приседания;*

*4 – вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Маша засыпает»***

Легла Маша в Мишуткину кроватку, ворочалась - ворочалась и уснула.

*И. п. – лёжа на спине, обхватив колени руками.*

*Качаться влево - вправо.*

*Повторить 4-6 раз в каждую сторону.*

***«А вот и я!» `***

Вернулись медведи с прогулки, увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились. Хотели её съесть, да она проснулась, выпрыгнула в окошко и бежать. И медведи её не догнали.

*И. п. – основная стойка.*

*Прыжки на двух ногах влево - вправо.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

Побежала Машенька домой. Быстро бежала дорожками (б*ыстрый бег)*, потихоньку бежала овражками (м*едленный бег)*.

***Упражнение на дыхание***

И прибежала домой. Обрадовались бабушка с дедушкой, что внучка вернулась живёхонькая да здоровёхонькая!

***Дети:*** Мы дети смелые, ловкие, умелые!



**ПО МОТИВАМ СКАЗКИ С. МАРШАКА «КОШКИН ДОМ»**

**Вводная часть.**

Дети, помните сказку «Кошкин дом»? Помните, как у кошки загорелся дом? Отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар. *Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба***

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,

И каждому мы скажем:

«С огнём нельзя играть!»

*Ходьба на носочках, руки в стороны.*

***Бег***

Коль пожар хотим тушить, надо, детки, поспешить!

*Бег друг за другом по кругу.*

Разрастается огонь, помогать бегом - бегом!

*Бег с ускорением темпа.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Глубоко теперь вдохните *(руки через стороны вверх - вдох).*

Выдохните *(руки вниз - выдох).* Подышите.

**Общеразвивающие упражнения.**

***«Звоним в колокола»***

Тили - тили - тили - бом!

Загорелся кошкин дом!

Загорелся кошкин дом,

Идёт дым столбом!

Звоните скорее в колокола, зовите помощников тушить пожар!

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.*

*Наклоны в стороны, руки вверху («звонить в колокола»).*

*Повторить 4-5 раз в каждую сторону.*

***«Кошка»***

Кошка выскочила,

Глаза выпучила!

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки на плечах.*

*Повороты влево - вправо с разведением рук в стороны.*

*Повторить 4-5 раз в каждую сторону.*

***«Курочка»***

Бежит курочка с ведром,

Заливает кошкин дом!

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

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

*Повторить4-6 раз.*

***«Лошадка»***

А лошадка с фонарём!

*И. п. – основная стойка, руки пред собой («держать фонарь»).*

*Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и.п. То же другой ногой.*

*Повторить 4-5 раз каждой ногой.*

***«Собачка»***

А собачка с помелом!

*И. п. – стоя на четвереньках.*

*«Вилять хвостиком» влево - вправо.*

*Повторить 4-5 раз в каждую сторону.*

***«Заюшка»***

Серый заюшка с листом.

Раз, раз – и огонь погас!

*И. п. – основная стойка, руки опущены.*

*Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой.*

*Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться!

*Обычный бег друг за другом по кругу.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Теперь разок - другой вздохнём и в группу завтракать пойдём!

*Вдох через нос, выдох через рот.*

***Дети:*** Мы с пожаром справились! Очень нам понравилось!



**«КАК ЗВЕРИ К ЗИМЕ ГОТОВЯТСЯ››**

**Вводная часть.**

Дети, лето прошло, а вслед за ним пришла осень. Давайте отправимся в лес и посмотрим, чем занимаются лесные жители осенью.

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба***

*(под стихотворение Л. Соколовой «Осень встала на порог»)*

А вот и лесные жители!

В суете лесной народ –

Осень встала на порог.

*Ходьба на носочках, ладони у щёк, покачивания головой из стороны в сторону.*

Знает каждый наперёд,

Что за ней зима придёт.

*Ходьба приставным шагом боком, погрозить пальцем.*

Значит, хватит прыгать – бегать,

Время всем запасы делать.

*Ходьба маленькими шагами с остановкой и приседанием («сбор грибов и ягод»).*

***Бег***

Давайте побежим по лесным тропинкам, посмотрим, кто в лесу живёт да как к зиме готовится.

*Бег друг за другом по кругу с обеганием препятствий.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Давайте вместе с легким осенним ветерком покачаем тонкие березки.

*Подставить ладонь правой руки ко рту, вдох через нос, подуть на ладонь. То же левой рукой.*

**Общеразвивающие упражнения.**

***«Птицы»***

Посмотрите: самыми первыми нас встречают птицы.

Птицы стаи собирают,

На зимовку улетают.

*И. п. – основная стойка.*

*Махи руками через стороны вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Белочка»***

Белка шишки собирает,

В дупла плотно набивает.

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди, пальцы собраны в кулачки.*

*Поочерёдно выпрямлять руки вперёд («набивать дупло шишками»).*

*Повторить 4-5 раз каждой рукой.*

***«Лисичка»***

Шубку лисонька меняет,

В новой шубке щеголяет.

Не страшны ей холода,

И красивая всегда.

*И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки у груди (как лапки у лисички).*

*Полуприседы с поворотами влево - вправо.*

*Повторить 4-5 раз в каждую сторону.*

***«Лакомка медведь»***

Кто малину всю собрал?

Мед у пчёлок своровал?

Это мишка, каждый знает,

Пузо в зиму наедает.

*И. п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки на поясе.*

*Потянуться к правой ноге, вернуться в и. п. То же к левой ноге.*

*Повторить 4-5 раз к каждой ноге.*

***«Зайка»***

Зайки лишь по лесу скачут

Да с сороками судачат.

*И. п. – ноги вместе, руки у головы (как ушки у зайки).*

*Прыжки в высоту на месте.*

*Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

А теперь пора в обратный путь. Посмотрите - ка, ёжик колючим шариком катится и показывает нам дорогу. То быстрее катится, то медленнее. Побежали за ним.

*Бег с ускорением и замедлением темпа (по показу педагога), руками крутить перед собой «барабанчик» («ёжик катится»).*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Вот и выбежали из леса. Давайте еще подышим немного свежим лесным воздухом и пойдём в группу.

*Вдох через нос, выдох через рот.*

Лесные жители, каждый по - своему, готовятся к зиме. И мы с вами готовимся: набираемся сил, витаминов и ещё закаляемся, чтобы быть сильными, здоровыми

и весёлыми.

***Дети:*** Хоть задул осенний ветер, закалились мы за лето!

**«ВЕСНА В ЛЕСУ»**

**Вводная часть.**

Дети, наступила весна. Мы с вами отправляемся в лес, посмотреть, как просыпается природа.

*Ходьба друг за другом (для малышей – в стайке).*

***Корригирующая ходьба***

Пришла весна. Весной просыпаются медведи, выходят из берлоги.

*Ходьба «по - медвежьи» (на внешних сторонах стоп), руки согнуты перед собой.*

За медведицей медвежата спешат.

*Ходьба с опорой на ладони и стопы.*

Белочка поскакала менять шубку: была у неё серая, а станет рыжая.

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки согнуты перед собой.*

***Бег***

Но не хочет зима уходить, подсыпает снегу. Летят снежинки по ветру.

*Обычный бег, руки в стороны, пальчики растопырены.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Да весна тёплым дыханием всё равно снега растопит.

*Глубокий вдох, приложить ладони ко рту, выдох.*

*Построение в круг.*

**Общеразвивающие упражнения.**

***«Птицы летят»***

*И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.*

*Поднять руки через стороны вверх, помахать, как крылышками. Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Звери делают разминку»***

*И.п. – ноги на «широкой дорожке», руки вытянуты перед собой.*

*Перекрёстные движения руками.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Птички пьют воду»***

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

*Наклон вперёд (голову не опускать), «помахать крылышками». Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Барсук проснулся»***

*И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.*

*Присесть, встать, правую ногу выставить вперёд на пятку. То же левой ногой.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Солнечные зайчики»***

*И.п. – основная стойка, руки на поясе.*

*Прыжки на двух ногах на месте.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

*Ходьба друг за другом (для малышей – в стайке).*

*Бег на носках. Спокойная ходьба.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

***Дети:*** Просыпайтесь-ка, зверюшки. Ставьте ушки на макушки!

