КОМПЛЕКСЫ

сюжетной утренней гимнастики

для детей младшего дошкольного возраста



Дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки. И тут даже самые нерадивые и грустные малыши включаются в занятия, превращаются в артистов и стараются выполнить упражнения максимально правильно. Да и как иначе? Ведь они не просто приседают, а прячутся от медведя, не просто выполняют наклоны, а репку тянут. Конечно же, дети даже не замечают, что их тело при этом получает физическую нагрузку. Дети играют, и в процессе игры укрепляют свой организм.

Комплексы утренней гимнастики, составленные (с учётом возрастных особенностей детей) на основе занимательных сюжетов, позволяют не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников. Таким образом, в процессе игры укрепляется детский организм и создаётся положительный эмоциональный заряд на целый день.

Примечание.

Основная стойка – руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы).

Ноги на «узкой дорожке» – ноги расставлены параллельно на ширине плеч.

Ноги на «широкой дорожке» – ноги расставлены параллельно шире уровня плеч.

Упражнение на восстановление дыхания (если в комплексе не описано) выполняется в любой разновидности с соблюдением принципа: вдох – через нос, выдох – через рот.

«ВОТ КАКИЕ МЫ БОЛЬШИЕ!»

Вводная часть.

Доброе утро, дети! Как же вы подросли за ночь! Какими большими стали! Это, наверное, потому что мы с вами каждое утро зарядку делаем.

Если будем заниматься,
Будем силы набираться!
Друг за другом встаньте в ряд,
Мы идём как на парад!
Ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Вот какие мы большие! Вот такущие!
Ходьба на носках с подниманием рук вверх.
Вот какие мы большие и сильнющие!
Ходьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях («силачи»), пальцы собраны в кулачки.
Очень - очень мы стараемся!
Физкультурой занимаемся!
Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны.

Бег

Маме мы помочь спешим.
Быстро - быстро побежим!
Обычный бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Вдох и выдох. Отдохнём.
Помогать опять начнём.
Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.
Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

«Дорастём до папы»

Выше руки поднимаем
Мы до папы дорастаем!
И. п. - ноги слегка расставлены, руки опущены вниз
Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.

«Вытираем пыль»

Будем маме помогать,
Пыль умеем вытирать.
И. п. - ноги на «широкой дорожке», руки в стороны.
Повороты влево - вправо.
Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Собираем игрушки»

Мы в игрушки поиграли,
Тут же за собой убрали!

И. п. - ноги на узкой дорожке», руки на поясе.
Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.
«Отдыхаем»
Мы немножко отдохнём,
Помогать опять пойдём!
И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
Поболтать ногами, не касаясь ногами пола. Отдохнуть.
Повторить 4-6 раз
«Попрыгаем, похлопаем»
Поработали на славу,
Что за дружная семья!
Мы похлопаем в ладоши,
Прыгнем выше - ты и я!
И. п. - ноги вместе, руки на поясе.
Прыгать на двух ногах, хлопая в ладоши над головой.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Бег в колонне по одному (для малышей - в стайке). Ходьба.
Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Мы, хотя и малыши, помогаем от души!



ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК»

Вводная часть.

Сегодня мы с вами вспомним сказку «Колобок». А начиналась она так. Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок.

Ходьба друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит колобка»).

Корригирующая ходьба по кругу

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

Ходьба вперевалочку.

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

Прыжки на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Бег

Катится колобок по лесной тропинке.

Обычный бег друг за другом, руками крутить перед собой «барабанчик».

Быстро катится.

Быстрый бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

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

Повторить 2-3 раза.

Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

«Зайка»

Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопоухий съесть колобка, да где там!

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

Наклоны в стороны с проговариванием слов: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 4-6 раз.

«Серый Волк»

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

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

Поворот вправо (Волк воет: «У-у»). Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Колобок спрятался»

Испугался Колобок, спрятался от Волка.

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

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

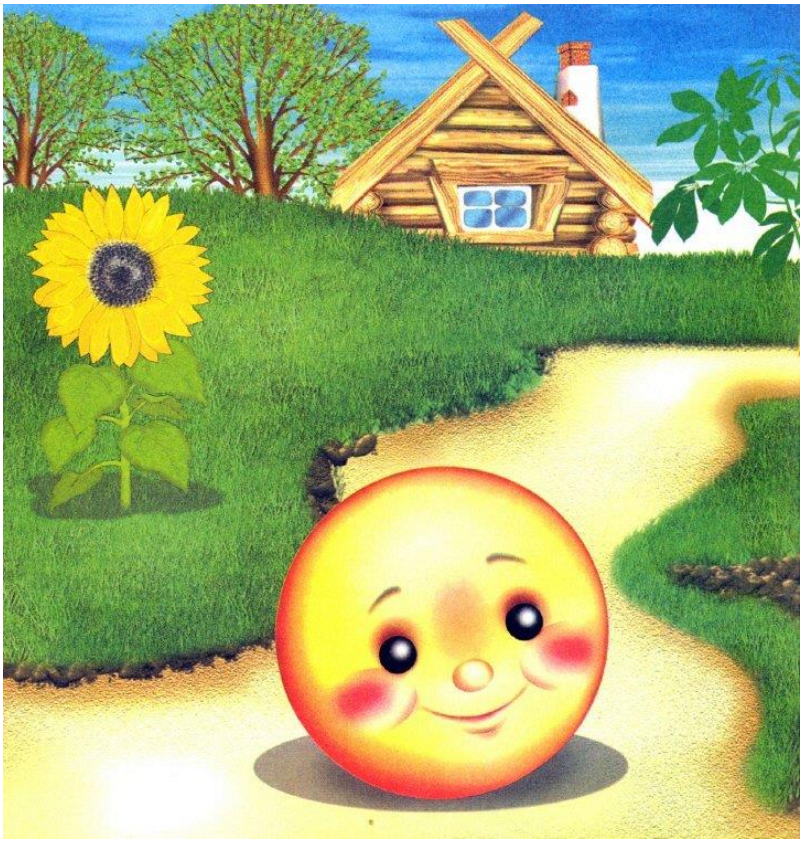
Повторить 4-6 раз.

«Медведь косолапый»
Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.
И. п. – сидя, ноги скрестить («по – турецки»), руки на коленях.
Перекаты на ягодицах влево – вправо.
Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
«Лисичка – сестричка»
Катится колобок дальше. А навстречу Лисичка – сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!
И. п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди (как лапки у лисички).
Прыжки на двух ногах вперёд – назад в сочетании с ходьбой на месте.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

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!
Обычный бег по кругу.
Упражнение на дыхание

Дети *(грозят то одним, то другим пальчиком):*
«Колобок, Колобок! Не попадайся на зубок!»



ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «РЕПКА»

Вводная часть

Дети, 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 друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Пошел дед репку сажать.

Ходьба вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взмахи руками (как крылышками).

Вдруг дождик закапал!

Ходьба на носочках, руки вверху, встряхивать кистями рук.

Бег

Закрылся дед руками от дождя, побежал в дом.

Обычный бег друг за другом, руки над головой («домиком»).

Упражнение на восстановление дыхания

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

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

Повторить 2-3 раза.

Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

«Где лопата?»

Собрался дед репку сажать, а лопаты и нет. 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 4-6 раз.

«Не вытянуть деду репку»

Нашёл дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая - пребольшая! Тянет - потянет дед репку, а вытянуть не может.

И. п. – ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1,2 – наклониться, выпрямиться;

3,4 – «вытереть со лба пот».

Повторить 4-6 раз.

«Бабка да внучка»

Позвал дед бабку да внучку. Стали они по - другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Наклоны в стороны.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Жучка»

Прибежала на помощь собака Жучка.

И. п. – стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».
Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
«Вытянули репку!»
Позвала Жучка своих друзей - кошку да мышку. Прибежали они, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили её из земли!
И. п. – основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Пошли они все вместе домой и наварили каши.
Ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему.
Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка да мышка по домам.
Бег друг за другом по кругу, обычная ходьба.
Упражнение на дыхание

Дети: Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.



ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОИ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»

Вводная часть
Дети, сегодня мы отправимся в сказку «Машенька и медведь».
Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами.
Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу
Вот она деревце за деревце, кустик за кустик и отстала от подружек.
Ходьба на носочках («деревца») в чередовании с ходьбой в полуприседе («кустики»).

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.
Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе.

Бег
Заблудилась Машенька, забрела в самую чашу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась Маша, побежала скорее к тому дому.
Обычный бег друг за другом, руки над головой («домиком»).

Упражнение на восстановление дыхания
Прибежала, вошла в дом и села на лавочку отдышаться.
Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; положить ладошки на грудь - выдох через рот.
Повторить 2-3 раза.
Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

«Медведь››
А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.
И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.
Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.
Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Медведь радуется»
Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.
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 4-6 раз.

«Машенька спряталась»
Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и придумала. Напекла пирожков, сложила их в большой короб, и сама в него спряталась.
И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.
Присесть, закрыть глаза ладошками, вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

«Сяду на пенёк, съем пирожок»
Понёс Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шёл - шёл, устал. И говорит: «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 4-6 раз.

«А вот и я!»
Принёс Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.
И. п. – ноги вместе, руки вверху, ладони развернуты от себя.
Прыжки на двух ногах на месте, махи руками.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.
Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала.
Бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Очень ловкими мы были и здоровье укрепили.



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!



«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ»

Вводная часть.

Наступило лето! Сколько всяких игр оно принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба *(под стихотворение Л. Соколовой «Вот как мы играем!»)*

Вот по лужам мы шагаем, выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки за головой.

Впереди ручей течёт. Ноги шире ставь, народ!

Ходьба вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.

Как котята мы ползём – по траве густой идём.

Ходьба с опорой на ладони и колени.

Бег

Ползали мы, как котята, бегать будем, как ребята!

Бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания

Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

Поднести правой рукой «цветочек» к носу, вдох через нос, выдох через рот. То же левой рукой.

Общеразвивающие упражнения.

А теперь пора в летние игры играть!

«Силачи»

Мы по улице гуляем, организм свой закаляем!

И. п. – ноги шире плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки.

С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

«Собираем друзей»

Мы выходим на прогулку, созываем всех друзей.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки рупором у рта.

Повороты в стороны.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Лепим куличи»

Мы налепим куличей, пригласим к себе гостей.

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

Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Играем в мяч»
Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.
И. п. – сидя на коленях, руки опущены.
Подняться на колени, руки вверх («подбрасывать мяч»). Вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.

«Скачет маленький народ»
Скачет маленький народ, очень весело живёт!
И. п. – основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на месте: на левой (правой) ноге (для детей от 3-х лет), на двух ногах (для малышей).
Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.
Ну, что, хорошо у лета в гостях? Дети, дождик начался!
Не страшны нам дождь и гром – мы от дождика бегом!
Обычный бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания
Вот какие у вас быстрые ножки – убежали от летнего дождика.
Теперь немного отдохнём и в группу завтракать пойдём!
Вдох через нос, выдох через рот.

Дети: Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!





«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК»

Вводная часть.

Дети, хотите поехать в зоопарк? Нам предстоит длинное путешествие на разных видах транспорта. Садитесь в машину. Пристегните ремни безопасности *(дети изображают, как они пристегиваются)*. Заводим моторы! *(Р-р-р!)* Сигналим! *(Би-и-п!)* Отправляемся в путь.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Едем по дороге. Будьте внимательны! Если кто-то будет перебегать дорогу перед вашим автомобилем, нужно остановиться и посигналить.

Ходьба в полуприседе, держа перед собой «руль», останавливаясь и «сигналя» двумя руками впереди себя.

А теперь мы полетим на вертолете.

Ходьба на носочках, вращая рукой над головой.

Бег

Дальше мы продолжим наш путь на лошадях.

Прямой галоп, руки согнуты перед собой («держаться за уздечку»).

А теперь бегом до ворот зоопарка.

Обычный бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Давайте глубоко вдохнём, восстановим дыхание перед тем, как войти в зоопарк.

Развести руки в стороны – вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

«Жираф»

Намотав на шею шарф,
Вот встречает нас жираф!

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Подняться на носки. Поднять руки вверх, отогнуть кисти рук от себя (изображать жирафа). Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

«Пеликан»

Пеликан гостей встречает,
Свежей рыбкой угощает.

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Наклоны вперёд, разводя руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Тигр»
Тигр когти выпускает,
Близко нас не подпускает.
И. п. – ноги на «узкой дорожке», сидя в приседе, руки на коленях.
Встать, поднять руки вверх, изобразить, как тигр выпускает когти, порычать. Вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.

«Бегемот»
Ноги вытянув вперёд,
Растянулся бегемот.
И. п. – сидя, ноги вытянув вперед, руки на поясе.
Потянуться к пальцам ног, вернуться в и. п.
Повторить 4-5 раз.

«Кенгуру»
Скачут кенгуру прыжками,
Поиграть желают с нами.
И. п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой.
Прыжки на двух ногах.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

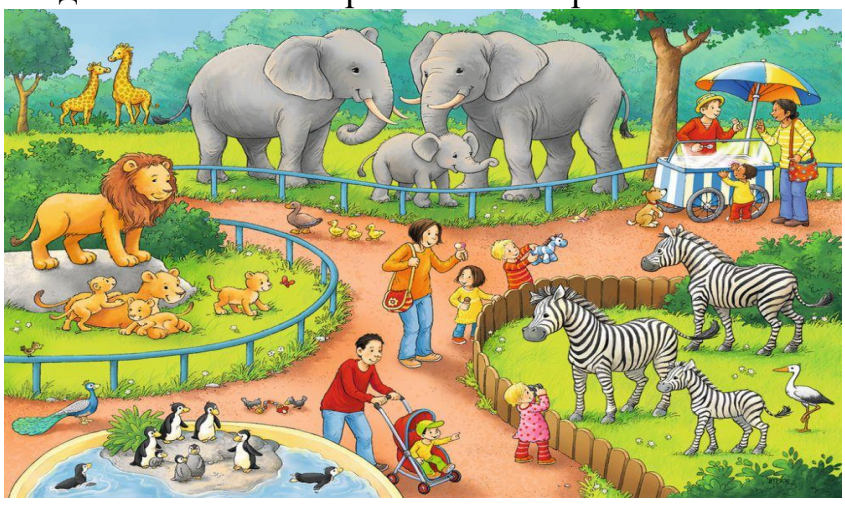
Заключительная часть.

А лошадки поскакали,
Нас в карете покатали.
Бег с высоким подниманием колен.

Зоопарк мы весь прошли
И до выхода дошли.
Обычная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Рады были видеть вас! К вам вернёмся мы не раз!



«ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ»

Вводная часть.

Дети, все вы - маленькие спортсмены: все занимаетесь физкультурой, закаляетесь. А чтобы вы всегда оставались сильными и здоровыми, надо непременно тренироваться. И я предлагаю прямо сейчас устроить маленькие соревнования. Спины выпрямите, головы выше!

Ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу *(под стихотворение А.Барто «Зарядка»)*

Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растём смелыми,
На солнце загорелыми!

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

Ноги наши быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы,
И глаза не тусклые.

Ходьба в полуприседе, кисти рук на плечах – показывают, какие сильные.

Бег

Ты на месте, друг, не стой,
Бег полезен нам трусцой!

Обычный бег друг за другом.

Бег бывает медленный,
А бывает быстрый.
Очень он полезен нам –
Развивает мышцы!

Чередование медленного и быстрого бега.

Упражнение на восстановление дыхания

Впереди соревнования –
Восстановим - ка дыхание!

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

Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

«Гимнастика»

Вот мы и готовы к соревнованиям!
Спины выпрямим – и вот

Нас гимнастика зовёт!
И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.
Развести руки в стороны, поднять вверх, прогнуться в спине, поднять голову и посмотреть на руки. Вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Пловцы»
Мы в бассейн теперь идём,
Плавать сейчас будем в нём.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.
Вращение прямыми руками вперёд. То же назад.
Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Штангисты»
Мышцы мы свои качаем –
Смело штангу поднимаем.
И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.
1 – присесть, показать, как «берутся за штангу»;
2 – встать, согнуть руки в локтях («поднять штангу» до груди);
3 – поднять руки вверх («вес взят!»);
4 – вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Гребцы»
А теперь гребём сильней,
Наша лодка всех быстрей!
И.п. – сидя на полу, ноги вместе.
Наклониться вперёд, потянуться руками к пальцам ног.
Вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Поздравление победителей»
Победила детвора,
Громко все кричат: «Ура!»
И.п. – ноги вместе, руки опущены.
Прыгать, хлопая в ладоши над головой.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

А теперь помашите «зрителям» и покажите, как красиво могут бегать победители. Бегом марш!
Бег по кругу в сочетании с махами поднятыми руками.

Соревнования подходят к концу. Вы молодцы! Пройдите спортивным шагом «круг почёта». Шагом марш!
Обычная ходьба с ровной спиной (нога ставится с носка).

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!



«ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ››

Вводная часть.

Сегодня мы с вами станем автомобилистами и прямо сейчас отправимся в путь. Автомобили к путешествию готовы? *(Готовы!)* Тогда заводим моторы! *(Р-р-р!)* Нас ждёт загородная прогулка. Отправляемся в путь.
Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

В городе дорога ровная да гладкая, а за городом то в гору поднимается (ходьба на носочках, обруч вверху), то вниз спускается *(ходьба в полуприседе, обруч перед собой)*.

Проезжаем деревню. Посмотрите, как вышагивают петухи!
Ходьба с высоким подниманием колен, обруч вверху.

Осторожно, автомобилисты, впереди грунтовая дорога – нашу машину немного потрясёт.
Прямой галоп, обруч перед собой.

Бег

Теперь мы выехали на шоссе. Дорога ровная, можно ехать быстрее.
Бег с ускорением темпа.

Упражнение на восстановление дыхания

Едем мимо цветущих лугов. Вдохните их аромат.
Повернуться влево, согнуть руки в локтях («понюхать цветок»); выдох через рот. То же вправо.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

(под ф/г «Автомобили – муз. В. Матецкого, сл. М. Шаброва)

«Садимся в машину»

Смело мы за руль садимся, в путь далёкий лихо мчимся!
И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди в согнутых руках.
Выпрямить руки вперёд, посмотреть на обруч, вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«За рулём»

Если едешь за рулём,
С правилами ты знаком.
И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой в выпрямленных руках.
Поворачивать обруч влево - вправо.
Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Неровная дорога»

Нас в пути трясёт немного –
То неровная дорога.
И.п. – ноги на «узкой дорожке», обруч, надев на себя, удерживать в руках на уровне плеч.
Пружинистые приседания.
Повторить 4-6 раз.

«Велосипедисты»

Где машине хода нет,
Выручит велосипед.
И.п. – сидя в обруче, руки в упоре сзади, ноги подняты и согнуты в коленях.
Имитировать езду на велосипеде
Повторить 2 раза с перерывом на отдых.

«Вперёд-назад»

Можем ехать мы назад,
Можем ехать мы вперёд.
Хоть и ходим мы в детсад,
Очень смелый мы народ!
И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Прыжки в обруче вперёд-назад.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Не успели оглянуться, как вернулись домой. Давайте выйдем из машин и пройдёмся по городу, полюбуемся его красотой.
Обычная ходьба друг за другом.

Вдруг пошёл дождь. Бегом домой!
Бег друг за другом.

Упражнение на восстановление дыхания
Дождь прошёл, и всё задышало свежестью.



«МАЛЕНЬКИЕ КОСМОНАВТЫ»

Вводная часть
Сегодня мы с вами отправимся в школу космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться. И когда - нибудь обязательно полетим в космос. А сейчас спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!
Ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу *(под стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты»)*
На ракете, на ракете
В дальний космос полетим.
Мы узнаем всё на свете,
Если только захотим.
Ходьба на носочках, руки в стороны.

Мы откроем все планеты
И весь космос покорим.
Разгадаем все секреты
И обратно прилетим.
Ходьба приставным шагом, руки на поясе.

Бег
Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету!
Обычный бег друг за другом.

Упражнение на восстановление дыхания
Перед полётом восстановим дыхание.
Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Построение в круг для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

«К полёту готовы»
Космонавты к полёту готовы? На старт, внимание, пуск!
И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.
1 – согнуть руки в локтях;
2 – развести руки в стороны;
3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;
4 – вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Земля в иллюминаторе»
Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.
Повороты влево - вправо, приставив ладони к лицу («смотреть в окошко»).
Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Невесомость»
Вот мы и в космосе. А там, как известно, невесомость. Мы стали лёгкими, как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.
И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.
Присесть, покачать руками. Вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Лунатики»
Мы прилетели на Луну. Нас встречают её весёлые жители – лунатики!
И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела.
«Побарахтать» руками и ногами. Вернуться в и.п.
Повторить 4-6 раз.

«Лунные прыжки»
Лунатики научили нас лунным прыжкам.
И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развёрнуты от себя.
Прыжки: ноги врозь – ноги вместе.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.

Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш!
Бег друг за другом п кругу.

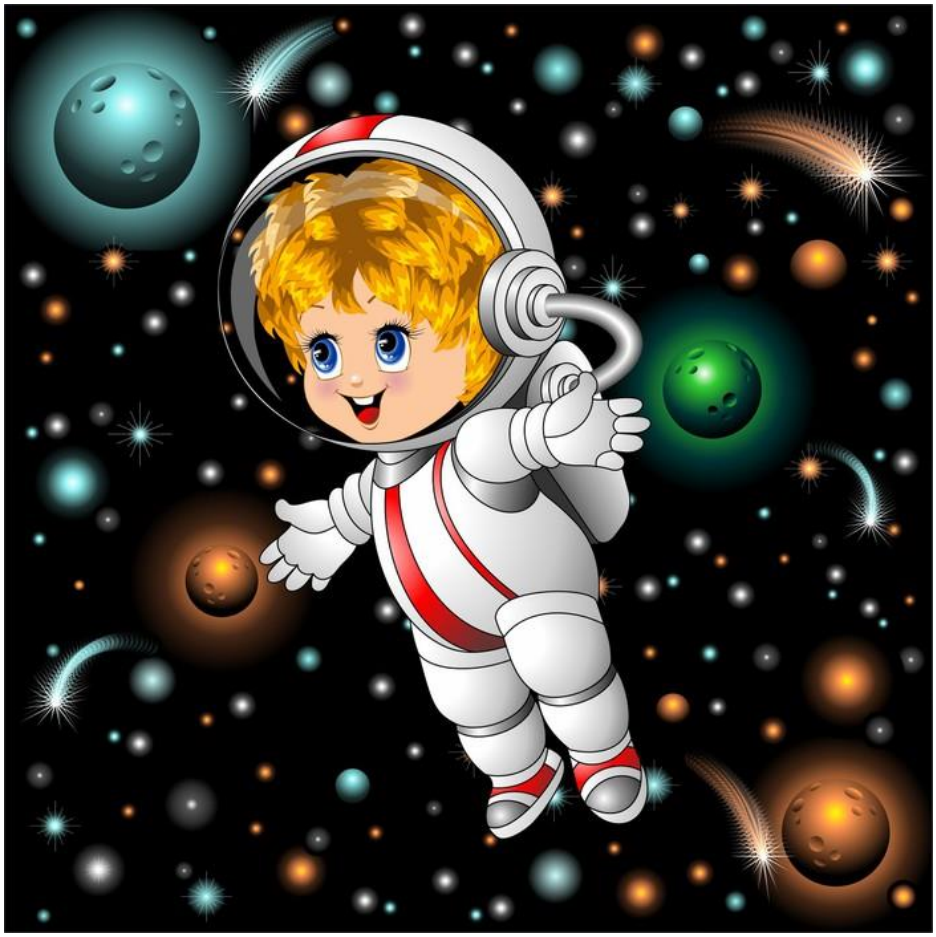
Поднимаемся по лесенке.
Ходьба на месте.

Заработали моторы.
Круговые движения согнутыми руками, пальцы за жаты в кулачки («барабанчик»).

Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Космонавтами мы стали и в ракете полетали.
А теперь домой пора. Возвращайся, детвора!



Литература

Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.