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 МЬІ 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!

Х*одьба 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.

