Приложение 1

***Комплексы утренней гимнастики***

**«В гости к трём медведям»** (по сказке «Три медведя»)  
  
***Вводная часть.***  
  
*Воспитатель:*в лес ребята мы пойдём,   
Друг за другом все встаём. *Построение в колонну.*  
  
В русской сказке побываем,  
Трёх медведей повстречаем.  
Мёду взять мы не забудем,  
А медведи рады будут *Имитация бочонка.*  
  
Раз – два, раз – два –  
Веселее детвора. *Ходьба в колонне 10-12 с.*  
  
Ноги выше поднимаем,  *Ходьба с высоким пониманием колена,*   
На жучков не наступаем. *руки свободны, 10-12с.*  
  
Раз – два, раз – два –  
Выше ноги детвора.  
По дорожке побежим,  
В гости к сказке поспешим. *^ Бег в колонне 10-12с.*  
  
Обежали, побежали  
И нисколько не устали.  
По тропинке мы пойдём,  
К трём медведям попадём. *Ходьба в колонне 10-12с.*  
  
Раз – два, раз – два –  
Друг за другом, детвора.  
  
Стой, ребята, мы пришли  
И поляночку нашли. *Перестроение в круг.*  
  
В круг скорее все вставайте  
И медведей поджидаёте.

**Общеразвивающие упражнения.**  
  
**1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**  
*Воспитатель:*  
Вот папа медведь нас встречает. *^ Руки поднять вверх, «округлить»,*  
Лапы мохнатые вверх поднимает.  
Раз – два, раз – два –  
Повторяйте, детвора.  *Пальцы разведены. И.п. 4-6 раз.*

**2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**  
*Воспитатель:*  
Медведица мама вперевалку идёт,  
С собой Мишутку сыночка ведёт.  
Влево раз, вправо раз  
Наклонитесь все сейчас. *Наклоны вправо - влево, и.п. по 3 раза в каждую*   
Влево раз, вправо раз *сторону.*  
Получается у вас  
  
**3.И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.**  
*Воспитатель:*  
Вот и пришёл малыш медвежонок.  
Он мамы и папы медведей ребёнок,  
Стал приседать и шалить,  
Громко лапами бить. *Присесть, руки вперёд с хлопком. И.п. 4-6 раз.*  
Раз – два, раз – два –  
Повторяйте, детвора.  
  
**4. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.**  
*Воспитатель*:  
Мёд мишутке мы отдали,

Все медведи прыгать стали.  
Раз – два, три – четыре –  
Сладкий мёд все получили. *^ 8 прыжков на двух ногах.*  
  
Раз – два, раз – два –  
Все запрыгали тогда.  
Пошагаем, отдохнём,   
Прыгать мы опять начнём. *Ходьба на месте.*  
  
Раз – два, три – четыре –  
Сладкий мёд все получили. *^ 8 прыжков на двух ногах.*

**5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.**  
*Воспитатель:*

Мишки мёда аромат вдыхают, *На слово «вдох» поднять руки вверх,*  
И поклоны посылают *на слово «выдох» - плавно опустить.*

***Заключительная часть.***  
*Воспитатель:*  
Друг за другом повернулись,  
Медвежатам улыбнулись,  
И весёлою гурьбой,   
все отравились домой. *Спокойная ходьба.*-  
  
По тропинке мы пойдём,  
Дорогу к дому мы найдём.

Раз – два, три – четыре –  
Ноги вые, плечи шире.  
По дорожке побежим  
И домой мы поспешим. *Лёгкий бег.*  
  
Обежим, побежим  
И домой поспешим.  
Сказка кончилась, и мы  
Все домой идти должны. *Спокойная ходьба.*  
  
  
Раз – два – три, раз – два – три –  
Вы устали, малыши?

**«Рукавичка»** (по сказке «Рукавичка»)  
  
**Вводная часть.**  
  
*Воспитатель:*  
На зарядку по порядку  
Становитесь все опять  
Потерял дед рукавичку,  
Мы идём её искать. *^ Построение в колонну.*  
  
Друг за другом мы пойдём,  
Рукавичку мы найдём. *Ходьба 10-12 с.*  
  
Побежали наши ножки,  
Каждый по своей дорожке,  
Вы внимательно смотрите,  
Рукавичку все ищите. *^ Бег врассыпную 16-20 с.*  
  
Дети друг за другом встали  
И красиво зашагали. *Ходьба по кругу 10-12 с.*  
  
Снова обежали ножки,  
Каждый по своей дорожке.  
Рукавичку мы найдём,  
Её деду принесём *^ Бег врассыпную 16-20 с.*  
  
А теперь в кружок все встали,  
По тропинке зашагали. *Ходьба 10 с.*  
  
Вот полянка, вот и лес,  
Вот и ёлка до небес,  
А под ёлкой рукавичка,  
Рукавичка – невеличка. *^ Перестроение в круг.*  
  
**Общеразвивающие упражнения.**  
 **1. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**  
  
*Воспитатель:*  
Удивись ребятки:  
Кто играет с нами в прятки?  *Поднять плечи, развести руки в стороны,*  
Кто залез в рукавичку,  
В рукавичку – невеличку?»  *удивиться. И.П. 4-6 раз*.

**2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.**  
*Воспитатель:*  
Появилась слева мышка – норушка. *^ По три поворота вправо и влево.*  
Справа показалась лягушка – квакушка.  
Слева вывалился мишка – топтыжка,  
Справа серый волчишка.  
 **3. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**  
*Воспитатель:*  
Дети, дружно приседайте,  
Рукавичку поднимайте.  
Раз – два, раз – два –  
Неподъёмная она.  
Сели – встали, сели – встали,  
Рукавичку не подняли. *^ Присесть, руками коснуться пола 4 раза.*  
  
**4. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.**  
*Воспитатель:*  
Звери дружно прыгать стали  
И все вместе закричали:  
«Вы оставьте рукавичку, мы  
Вам спляшем вшестером  
И отсюда в лес холодный  
Ни за что мы не уйдём.  
Прыг – скок, прыг – скок  
Прыгай с нами дружок». *^ По 8 прыжков 2 раза.*  
  
**5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**  
*Воспитатель:*  
Рукавичка растянулась,  
Рукавичка подросла,  
Шестерых зверей вмещает,  
Будет деду велика.  
А какая она стала? *Поднять руки вверх,*  
Покажите – ка, друзья.  *развести в стороны 4 раза.*  
Раз –два, раз – два – рукавичка велика

**Заключительная часть.**  
*Воспитатель:*  
Сказка кончилась, и мы  
Все домой идти должны.  
Ах ты, зимушка – зима,Все дорожки замела.  
Друг за другом пойдём –Мы дорожку найдём.  *^ Спокойная ходьба.*

**«Репка»**(по сказке «Репка»)

- построение в колонну друг  за другом  
-ходьба обычная  
-ходьба на пятках  
-ходьба обычная  
- бег обычный  
- бег с изменением темпа  
-ходьба обычная, перестроение в круг.

Комплекс ОРУ:  
1.    «Посадил дед репку, выросла репка большая- пребольшая…»  
И.п- о.с  
1- руки через стороны вверх, встать на носки  
2- и.п.  (4-5 раз)

2.    «Стал дед репку тянуть, тянет- потянет, вытянуть не может..»  
И.п. – о.с., руки на поясе  
1- наклон вниз, достать руками пола  
2- и.п (4-5 раз)

3.    « Позвал дед бабку, стали они вместе репку тянуть…»  
И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки к плечам  
1- присесть, колени в стороны, руки вперед  
2- и.п (4-5 раз)

4.    « Позвала бабка внучку….»  
И.п.- о.с.  
1- поворот вправо, правую руку в сторону  
2- и.п  
3-4- в другую сторону (по 3 раза)

5.    «Позвала внучка Жучку….»  
И.п- стоя на четвереньках.  
1-2- « повилять хвостиком»

6.    « Позвала Жучка кошку и мышку…»  
И.п- о.с.  
Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (10-15 сек)  
В чередовании с ходьбой на месте.

« Тянут- потянут … и вытянули репку!»

-взяться за руки и образовать большой круг.

« Вот какая большая репка уродилась!»