****

****

**Комплекс утренней гимнастики по мотивам**

**русской народной сказки «Колобок»**

**для детей младшей группы.**

**Вводная часть.**

Инструктор: 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.**

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело Колобку жить на окошке, стал он поворачиваться с

боку на бок. *Дети ходят вперевалочку.*

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

*Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.*

И покатился в лес. *Ходят в приседе, руки на коленях.*

Инструктор: Катится Колобок по лесной тропинке

(*обычный бег друг за другом, 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 ОРУ.

**ОРУ.**

Инструктор: Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает

навстречу Зайка. Хотел лопоухий съесть Колобка,

да где там!

**«Зайка»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки пристав-

лены к голове, как ушки у зайца. Выполнять

наклоны в стороны, сказать: «Колобок,

Колобок, тебя съем!» Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Покатился Колобок дальше да Волка

встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от

голода.

**«**

****

**Серый Волк»**

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

волка. Повернуться вправо, Волк воет: « У-у!» Вернуться в и.п.

То же влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Инструктор: Испугался Колобок, спрятался от Волка.

**«Спрятался Колобок»**

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

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

Повторить 4 – 6 раз.

Инструктор: Покатился Колобок дальше. Встречается ему

Медведь. Обрадовался Медведь.

**«Медведь косолапый»**

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо. Повторить

4-6 раз в каждую сторону.

Инструктор: Катится Колобок дальше. А навстречу ему

Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним

прыгать и скакать!

**«Лисичка – сестричка»**

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у

лисички.

Выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с

ходьбой на месте. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков

в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть.**

Инструктор: Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком,

а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и пока

тился (*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 паль-

чиком со словами:

«Колобок! Колобок! Не попадайся на

зубок!»

.

****

**Комплекс утренней гимнастики по мотивам**

**сказки «Колобок»**

**(для детей пятого года жизни)**

**Вводная часть.**

 Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке

*«****Колобок****»*. А начиналась она так. Жили-были дед

да баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

*Ходьба друг за другом обычным шагом, хлопая в ладоши* (*«бабка лепит*

*Колобка»*).

**Корригирующая ходьба по кругу.**

*Инстр-р рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

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

бок. (*Ходьба вперевалочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы).*

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку (*Прыжки на 2-х*

*ногах в полуприседе, руки на поясе).* И покатился в лес. *Ходьба в приседе,*

*руки на коленях.*

Инструктор. Катится Колобок по лесной тропинке (*обычный бег в колон-*

*не 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. Поло жить руки на

живот, слегка надавить – выдох через рот. Повторить 2-3 раза.

**Общеразвивающие упражнения.**

Инструктор. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка.

Хотел лопоухий съесть Колобка, да где там!

**«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.

Инструктор. Покатился Колобок дальше да Волка встретил.

Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

**«Серый волк»**

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

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завыть, как волк: *«У-У!»*

Вернуться в и. п. Тоже влево. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

Инструктор. А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка. Стало

ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

«**Колобок смеется**!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком.

1-3 – наклониться вперед, посмеяться: *«ха-ха-ха!»* 4 – вернуться в и. п.

Повторить 6-8 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь.

Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается.

**«Медведь косолапый»**

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Выполнить перекаты на яго-

дицах влево-вправо. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

Инструктор. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

**«Прятки с медведем»**

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, закрыть ладо-

нями глаза. Вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

Инструктор. Перехитрил Колобок Медведя косолапого да дальше

покатился.

**«Катится Колобок»**

И. п.: сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям.

Выполнять перекаты вперед-назад – спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6-8 раз.

Инструктор. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка.

Запел ей Колобок песенку, а Лисичку лежит и слушает.

**«Лисичка-сестричка»**

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо.

Повторить 8-10 раз.

Инструктор. Понравился Лисичке Колобок. Стала она с ним прыгать

и скакать!

**«Лисичка с Колобком подружилась!»**

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисич-

ки. Прыжки на двух ногах влево-вправо в сочетании с ходьбой на

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

на месте.

**Заключительная часть.**

Инструктор. Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показа-

ла она ему дорогу к дому. Колобок и покатился*(обычная ходьба в*

*колонне по одному по кругу)*. А уж когда дом родной увидел, то и вовсе

побежал! (*Бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змейке»*.)