

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПО МОТИВАМ СКАЗКИ С. МАРШАКА «КОШКИН ДОМ»

Для детей 4 – 5 лет

Вводная часть

Инструктор. Ребята, 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*).

Корректирующая ходьба

Инструктор читает стихотворение, дети выполняют движения

Мы дружные ребята, И в сказку мы идем.

Дети ходят приставным шагом, руки на поясе.

Посмотрим, кто же в сказке потушит кошкин дом.

Ходят в полуприседе, руки на коленях.

И если надо, гоже мы будем помогать, и каждому мы скажем: «С огнем нельзя играть!»

Ходят на носках, руки в стороны.

Инструктор. Коль пожар хотим тушить, надо, детки, поспешить! (*Бег друг за другом по кругу.*) Разрастается огонь, помогать бегом-бегом! (*Бег с ускорением темпа.*)

Упражнение на дыхание

Инструктор. Глубоко теперь вдохните (*вдох, руки через стороны вверх*). Выдохните (*выдох, руки вниз*). Подышите.

Общеразвивающие упражнения

Инструктор.

Тили-тили-тили-бом!

Загорелся кошкин дом! Загорелся кошкин дом,
Идет дым столбом!

Звоните скорее в колокола, зовите помощников тушить пожар!

«Звоним в колокола»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.

Выполнять наклоны в стороны, руки вверх («звоним в колокола»).

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

Инструктор. Кошка выскочила,

Глаза выпучила

«Кошка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах

Выполнять повороты влево-вправо с разведением рук в стороны.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

Инструктор.

Бежит курочка с ведром заливать кошkin том!

«Курочка»

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

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ко-ко- ко!»

Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. А лошадка с фонарем!

«Лошадка»

И. п.: основная стойка, руки перед собой («держим фонарь»).

Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и. п.

То же другой ногой.

Повторить 4—5 раз каждой ногой.

Инструктор. А собачка с помелом!

«Собачка»

И. п.: стоя на четвереньках.

«Вилять хвостиком» влево-вправо.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

Инструктор. Серый заюшка с листом.

Раз-раз, раз-раз, И огонь погас!

«Заюшка»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Прыгать на двух ногах на месте с хлопками перед собой.

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

Заключительная часть

Инструктор. А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться! (*Обычный бег друг за другом по кругу.*) Теперь разок другой вздохнем и в группу завтракать пойдем! (*Вдох через нос, выдох через рот.*)

Дети. Мы с пожаром справились! Очень нам понравилось!