Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №11 муниципального образования Кореновский район

**Комплекс сюжетной утренней гимнастики «Зайчишки» для детей средней группы**

Воспитатель: Уварова Инна Михайловна**.**

**Программное содержание:**

* упражнять детей в ходьбе друг за другом, на носках, высоко поднимая колени; в правильном выполнении упражнений на дыхание;
* продолжить учить находить пространственные направления от себя «вправо-влево»;
* закреплять умение выполнять упражнения под музыку или стихотворный текст, стараясь не отставать или опережать их;
* вызвать эмоциональный отклик и желание выполнять физические упражнения;
* воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Пособия:** морковки-муляжи по количеству детей.

**Ход:**

Дети в колонне по одному под музыку входят в зал, останавливаются.

Воспитатель: «Дети, хотите попасть в сказку и превратиться в маленьких зайчишек? Тогда начинаем превращение. Раз, два, три, повернись и в зайчишку превратись!»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| 1.  2.  3. | Вводная часть.  Зайки по лесочку целый день гуляли,  По снежку скрипели, воздухом дышали.  Лёгким, белым снегом выстлана земля.  Идём мы на носочках, ступая слегка.  Ой, болото впереди,  Много кочек на пути,  Выше лапки поднимайте  И на кочки наступайте.  А теперь вперёд бегом,  Может, огород найдём.  Вот нашли мы огород.  Что зимою тут растёт?  Разомнёмся-ка, зайчишки,  Непоседы, шалунишки! | 45 сек. | Ходьба обычная  Ходьба на носках, следить за осанкой  Поднимать колени как можно выше  Бег обычный, дышать носом, энергично работать руками  Ходьба обычная, перестроение  Воспитатель раздаёт морковки-муляжи |
| Общеразвивающие упражнения:   1. «Ушки»   И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, морковка в руке внизу.  «Ушки длинные у нас  Всем покажем мы сейчас»   1. «Хвостик»   И.п. – ноги «узкой дорожкой», руки на поясе.  «Хвост короткий, маленький –  Полюбуйтесь, заиньки!»  1 –поворот туловища вправо – смотрим на «хвостик»  2 – вернуться в и.п.  3 – то же влево  4 – и.п.   1. «Ищем капусту»   И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе  «Зайка беленький сидит  И на грядки всё глядит.  Наклонился вправо – пусто.  Наклонился влево – пусто.  Не растёт зимой капуста!   1. «Приседания»   И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.  «Приседают зайки ловко –  Здесь видна уже сноровка.  1,2,3,4,5  Чтобы мышцы развивать.  Надо много приседать!»   1. «Прыжки»   И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, морковка лежит на полу.  «Мы морковку положили  Дружно прыгать все решили.  Ты, морковка, полежи,  Дай попрыгать от души!»  Заключительная часть  Дыхательное упражнение.  «Как морковка вкусно пахнет!  Так и хочется нам съесть!»  «По морковке вы возьмите,  Мне в корзинку положите.  Раз, два, три, повернись,  И в ребёнка превратись!»  Заключительная ходьба.  «Мы корзиночку возьмём,  С нею в группу мы пойдём» | 6 раз  По 3 раза в каждую сторону  По 3 раза в каждую сторону  5 раз  2 раза по 10 прыжков  3-4 раза | Руки прямые, не сгибать в локтях  Ноги от пола не отрывать  Наклоны точно в сторону под стихотворный текст и под музыку  Спинки держать прямо, приседать под счёт воспитателя  Легко, тихо прыгать вокруг морковки  Дышать спокойно, глубоко, вдыхать воздух носом, выдыхать через рот. |



 

