**«Сказка – зарядка для разминки на уроке физкультуры»**

*(Дети любят сказки и не любят делать зарядку)*

***Колобок***

 *Испекла баба колобок, положила его на окошко студиться. Колобок полежал – полежал, да и в лес убежал. Катится колобок по лесу, катится…*

Показываем, как катится колобок.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения головой вправо. То же в другую сторону (3 раза).

 *А навстречу ему медведь. Идёт, ворон считает, сухие ветки у деревьев ломает.*

И.П. – ноги на ширине плеч. 1 – наклон вправо, руки скользят по туловищу – правая вниз, левая на пояс; 2 – и.п. То же в другую сторону (3 раза).

 *Обрадовался медведь. Хоть и на один зубок колобок, а всё ж не каждый день еда сама в рот просится.*

*-Колобок, колобок! Я тебя съем!*

*-Не ешь меня. Я тебе песенку спою!*

(Дети поют песенку колобка.)

 *Покатился колобок дальше…*

И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Круговые вращения руками: 1-2-вперёд, 3-4-назад ( 3-4 раза).

 *Катится колобок, катится, а навстречу ему заяц. По сторонам посматривает, травку щиплет.*

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем ( по 4 раза в каждую сторону).

 *-Колобок, колобок! Я тебя съем!*

 *-Не ешь меня. Я тебе песенку спою!*

 *Спел колобок песенку зайцу и покатился дальше. Навстречу ему волк бежит, заячьи следы ищет.*

Н.п. – ноги вместе, руки в сторону. 1- мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3- мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой; 4- и.п. (3-4 раза).

 *-Колобок, колобок! Я тебя съем!*

 *-Не ешь меня. Я тебе песенку спою!*

 *Спел колобок песенку волку и покатился дальше.*

*А вот с лисой колобок в нашей сказке не встретился, чему был очень рад!*

И.п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте (2-3 раза).