По ездка в лес

Дети, сегодня мы с вами поедем в лес на поезде, садитесь все в вагончики, согнули руки в локтях (колёса стучат) и поехали:
Вот поезд наш мчится
Колёса стучат
А в поезде нашем
Ребята сидят
Чу-чу-чу, садитесь, прокачу.

Вот мы и приехали с вами в лес. Выходим все из вагонов. В лесу много деревьев стоят, солнышко спряталось, подул сильный ветер и деревья стали качаться.

(Дети подняли руки вверх и качают ими из стороны в сторону) 4-5р

Ветер утих, выглянуло солнышко, жучки поползли по травке.

(Дети ползают) 10-15 сек

Жучки перевернулись, легли на спину, лапками задёргали.

(Жуки барахтаются) 10-15 сек.

Посмотрите, зайки прыгают на лужайке, давайте попрыгаем как зайки,
Дети прыгают: на лесной лужайке
Танцевали зайки
Вот какие зайки
Зайки – побегайки.

А вот у нас и «мишка косолапый» идёт
Давайте пойдём все как мишка.
«Мишка косолапый
По лесу идёт
Шишки собирает
Песенки поёт
Шишка отскочила
Прямо мишке в лоб
Мишка рассердился
И ногою топ!»

А в лесу ещё птички летают, крыльями машут, давайте полетаем как птички.

(Лёгкий бег по кругу, махи руками) 10 сек.

Птички кушать захотели, присели, стали клевать.

(Стучим пальчиком по ладошке)

Поели и дальше полетели

Ту-тууу!!! Поезд зовёт нас в обратную дорогу, закончилась наша прогулка по лесу. Давайте все дружно скажем:

«Здоровье в порядке
Спасибо зарядке»

Садимся все в вагоны и едем в детский сад.

Вот поезд наш мчится
Колёса стучат
А в поезде нашем ребята сидят
Чу-чу-чу, садитесь, прокачу!

Комплекс утренней гимнастики длится 4-5 минут.