Комплекс утренней гимнастики
для детей 5-7 лет по сказке «Репка»

Жили-были бабка с дедом. И был у них огород.
*(ходьба друг за другом по кругу)*

Пошел дед репку сажать.
*(коррегирующая ходьба по кругу: как дед – вперевалочку, руки согнуты немного в локтях)*

Птички чирикали.
*(прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крылышками)*

Дождик закапал.
*(для средней группы; на носках, ритмичные встряхивания руками слева от себя, справа)*

Закрылся дед от дождика и побежал скорее.
*(бег друг за другом по кругу, руки сложены домиком над головой)*

Кончился дождик, вздохнул дед.
*(упражнение на восстановление дыхания: руки медленно через стороны вверх, вдох через нос, затем резко руки вниз, выдох через рот)*

**Общеразвивающие упражнения:**

**1. «Где лопата?»**
Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет.

*Исходное положение (и.п.): ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.
Развести руки в стороны, поднять плечи. Вернуться в и.п.*
Повторить 6-8 раз.

**2. «Вот какая репка!"»**
А лопата-то вот она, позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

*И.п.: ноги на широкой дорожке, руки на поясе.
Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.*
Повторить 6-8 раз.

**3. «Не вытянуть деду репку»**

Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет, а вытянуть не может.

*И.п.: ноги на широкой дорожке, руки соединены перед собой внизу,
1-2) наклониться, выпрямиться,
3-4) вытереть «пот».*
Повторить 6-8 раз.

**4. «Бабка»**

Позвал дед бабку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

*И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.
Наклоны в стороны.*
Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

**5. «Внучка»**

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

*И.п.: ноги на узкой дорожке, руки соединены внизу.
Присесть, выпрямить ноги, не разгибаясь – потянули репку, вернуться в и.п.*
Повторить 6-8 раз.

**6. «Жучка»**

Позвала внучка Жучку. Ухватились все друг за друга. Тянут-потянут, вытянуть не могут.

*И.п.: стоя на четвереньках,
1) сесть на ягодицы, руки от пола не отрывать,
2) выпрямить ноги, потянуться вперед.*
Повторить 6-8 раз.

**7. «Кошка да мышка»**

Позвала Жучка кошку да мышку. Прибежали они дружно.

*И.п.: в упоре сидя,
1) принять упор лежа – прыжком выпрямить ноги, опираясь на руки,
2) вернуться в и.п.*
Повторить 6-8 раз.

**8. «Вытянули репку!»**

Все вместе вытянули репку! Обрадовались они и запрыгали около репки!

*И.п.: о.с., руки на поясе.
Серия прыжков в чередовании с ходьбой:
1) прыжки на двух ногах из стороны в сторону,
2) перескоки с левой ноги на правую,
3) прыжки на двух ногах, с хлопками над головой.*

Пошли все домой, кашу варить.
*(ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему)*

А тут пошел опять дождь. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через морковку, через капусту.
*(бег с высоко поднимаемыми коленями)*

Сильный дождь припустил – быстро побежали все домой.
*(бег с ускорением)*

Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы.
*(спокойная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф! Уф!»)*

Воспитатель ГБОУ СОШ № 574 Сафронова М. А.