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.