**В ГОСТИ К ОСЕНИ**

В ходе утренней гимнастики этой недели целесообразно обратить внимание на последовательность выполнения действий и методические указания.

*Оборудование:* мешочки.

\*\*\*

Инструктор. Наступила последняя неделя осенней поры. Впереди нас ждет холодная зима. Сегодня мы в последний раз навестим Осень и вспомним все, что мы наблюдали в ее разные периоды. В колонну по одному становись! Отправляемся в путь!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стихотворное сопровождение** | **Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки** | **Методические указания** |
| **1** | **2** | **3** |
| Сентябрь в гости приглашает,  Бабьим летом нас встречает.  Детей в школу отправляет,  Урожаи собирает. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала – 20с. | Темп уверенный. Осуществление контроля за координацией движений, дистанцией, осанкой. |
| Нет холодного дождя,  Теплая еще пора.  Некогда нам нынче спать,  Надо урожай убрать.  Паровозиком вставайте,  «Урожайную» запевайте! | Ходим дробным шагом, положив руки на плечи впереди идущего ребенка. Ритм ходьбы задается ритмом песни – 20с. | Осуществление контроля за скоростью движения первых детей в колонне, ритмичностью общего движения в соответствии с ритмом песни. |
| Через грядки мы шагаем,  Но на них не наступаем.  Овощи с них убираем  И в корзину собираем. | Ходьба широким шагом – 10с. | Темп медленный. |
| На носочки все мы встанем  И подсолнечник достанем.  Голову его нагнем,  Семечек мы наберем. | Ходьба на носочках – 20с. | Темп медленный. Спина прямая, руки подняты вверх. Потянуться. |
| Сетку паучок плетет,  Словно ткач проворный.  Мы поможем паучку,  Будет он довольный. | Бег с изменением направления движения по типу «плетения паутины» - 20с. | Темп умеренный. Вербальные указания по изменению направления движения. Осуществление контроля за своевременностью и правильностью изменения направления, дистанцией между детьми, координацией движений рук и ног. |
| На лугу еще коровы,  Козы, овцы и быки.  Предлагаю вам с лошадкой  Бегать наперегонки. | Бег по залу с ускорением – 20с. | Темп движения изменяется от медленного к быстрому. Осуществление контроля за сменой ритма по сигналу, дистанцией между бегущими. |
| Бык за нами побежал,  Он пастись уже устал.  Надо ноги уносить, бык свирепым может быть | Бег с захлестыванием голени ног – 20с. | Темп умеренный. |
| *Вдох – выдох (упражнение на восстановление дыхания)*  Еле – еле убежали,  Глубоко мы задышали.  Бабье лето так красиво!  Скажем солнышку: «Спасибо!» | И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – 2 - медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; 3 – 4 – руки в стороны, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох, произнести «спасибо». Повторить 6 раз. | Темп медленный. Осуществление контроля за дыханием. |
| *Перестроение на ОРУ*  В три колонный дружно встали  И в октябрь мы попали.  По мешочку все возьмите,  В гости к осени идите. | Перестроение в три колонны. | Назначение направляющих. Осуществление контроля за правильностью перестроения, дистанцией между детьми, раздачей мешочков по ходу движения. |
| *Ору с мешочками*   1. *Щедрая осень.*   Раздает дары нам осень,  Посмотри скорей вокруг.  Вот березка золотая,  В красно – желтом старый дуб,  Вот богряная осинка,  Липа желтая, как мед,  Клен нарядный, словно клоун,  Красную рябину ждет. | И.п. – ноги «дорожкой», руки опущены, мешочек в правой руке.  1 – повернуться в правую сторону в отведенной рукой на уровне плеча – вдох; 2 – вернуться в и.п., переложить мешочек в левую руку – выдох, произнести «ах!»; 3 – 4 – то же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. | Темп умеренный. Ноги не сдвигать. Без резких движений. |
| 1. *Букет листьев.*   Наберем букет из листьев  Яркий – яркий, как костер.  Посмотрите, под ногами  Пестрый стелется ковер. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, мешочек лежит у ног- вдох. 1 – 2 – наклон вперед, взять мешочек двумя руками – выдох; 3 – 4 – вернуться в и.п., мешочек в руках. Повторить 6 раз. | Темп умеренный. Колени не сгибать. Осуществление контроля за дыханием. |
| 1. *Медведь нагуливает жир.*   Нагуливает жир медведь.  За осень надо много съесть.  Немного сядет, посидит,  Но снова гонит аппетит. | И.п. – стоя на четвереньках, с опорой на колени и ладони, мешочек на голове – вдох. 1 – 2 – отвести бедро в правую сторону, сесть – выдох, прознести «р – р – р»; 3 – 4 вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. | Темп медленный. Голова приподнята. Сидящая поза фиксируется. |
| 1. *Насекомые готовятся к зиме.*   Наступают холода,  Близится уже зима.  Насекомые все в щели  Разбежались кто куда.  Из последних сил забились  Под коряги и кору.  К спячке все они готовы,  До весны не быть теплу. | И.п. – лежа на животе, с опорой на локти, мешочек впереди. 1 – 2 – приподняться на локтях, проползти вперед, не отрывая бедер от пола, взять мешочек; 3 – 4 – отползти назад. Повторить 6 раз. | Темп умеренный. |
| 1. *Ежик делает запасы.*   На своих иголках ежик  Натаскал грибы в запас.  А потом упал на спину,  И проспал так целый час. | И.п. – лежа на спине, руки развести в стороны, мешочек в правой руке, ноги вместе. 1 – ноги согнуть в коленях, прижать к груди; 2 – переложить мешочек в другую руку под коленями; 3 – лечь, развести руки в стороны; 4 – опустить ноги. Повторить 5 раз. | Темп медленный. Позу фиксировать. |
| 1. *Заяц линяет.*   Заяц осенью линяет,  Цвет у шубки он меняет.  Прыг да скок.  Прыг да скок.  На кустах остался клок. | И.п. – о.с. Прыгать на двух ногах вперед – назад, влево – вправо через мешочек, лежащий на полу. Прыжки осуществлять в чередовании с ходьбой на счет 1 – 8 – 15с. | Осуществление контроля за ритмичностью движений, легкостью прыжка. Темп быстрый. |
| 1. *Улетают журавли (упражнение на восстановление дыхания).*   Осень поздняя пришла,  Птицам в дальний путь пора.  Машут нам крылом прощально  Журавли уже с утра. | И.п. – о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, развести руки в стороны, опустить их вниз и произнести «ур – р – р». Выполнить то же левой ногой. Повторить 6 раз. | Темп медленный. Осуществление контроля за дыханием. |
| *Перестроение в колонну по одному*  В гости к ноябрю пойдем,  Дождь и слякоть там найдем.  Лужи, ветер, серость туч,  Очень редко – солнца луч. | Ходьба по залу – 20с. | Дать вербальные указания. Осуществление контроля за правильностью перестроения. Темп умеренный. |
| Грязь и лужи впереди,  Ни проехать, ни пройти.  Через них переступайте,  Осторожно все шагайте. | Ходьба с перешагиванием через предметы – 20с. | Темп умеренный. Осуществление контроля за дистанцией между детьми, скорость движения. |
| Листья высохли, шуршат,  Под ноги попасть хотят.  Пошагаем мы по ним,  Напоследок пошуршим. | Ходьба с высоким подниманием коленей и произнесением «шур – шур – шур» - 20с. | Темп умеренный. Движения ритмичные. |
| *Пальчиковая гимнастика.*  Осень листья золотит,  Ветер ими шелестит.  Он с деревьев из разносит,  Поиграет, снова бросит.  Вверх поднимает, закружит  И на месте завертит.  То к земле прижмет, погладит,  Вдруг на веточку посадит.  Соберет большую кучу,  Убежит и сядет в тучу. | Повторить 2 раза.  Потирание ладони о ладонь.  Пошевливание раскрытыми пальцами.  Встряхивание пальцами, опущенными вниз.  Дети делают два хлопка, разводят руки в сторон.  Круговые движения пальцами в воздухе, начиная с указательного.  Хлопки со сменой рук горизонтально.  Скрестить пальцы рук, сжать.  Раскрыть пальцы, поднять руки вверх. | Темп медленный. Каждое движение фиксируется. |
| *Речевка.*  С осенью прощаться надо.  Снегу первому мы рады! | – | Фраза произносится на выдохе. |