**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 убираемИ в корзину собираем. | Ходьба широким шагом – 10с. | Темп медленный. |
| На носочки все мы встанемИ 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 лошадкойБегать 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 всталиИ 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 листьевЯркий – яркий, как костер.Посмотрите, под ногамиПестрый 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 щелиРазбежались кто куда.Из последних сил забилисьПод 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 ежикНатаскал 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 прощальноЖуравли 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, закружитИ 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. |