***Комплексы утренней гимнастики по сказкам для малышей 3-4 лет***

**«Лиса и заяц»**

На зарядку мы пойдём
В сказку с вами попадём.
Чтобы нам не потеряться
Нужно за руки держаться.
Ходьба змейкой:
Раз-два, раз-два
Шагаем дружно, детвора.
Друг за другом идём,
В гости к зайцу попадём.
Ходьба парами:
Парами детишки встали
И по кругу зашагали.
Бег: К зайцу в гости поспешим,
Друг за другом побежим.
Стоп, детишки, мы пришли,
Вот и зайчика нашли.

1. . И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять плечи, развести руки в стороны – 5раз.
Заяц плачет, вот беда –
Выгнала его лиса.
Раз-два, раз-два –
Выгнала его лиса.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо-влево по3раза.
Тут собаки прибежали.
Кто же плачет, поискали.
Вправо, влево повернулись
И на зайчика наткнулись.
Но лисицу не прогнали.
Прочь собаки убежали.
3 И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Присесть, руки вперёд-5р.
Лису мишка прогонял
И рычал, и приседал.
Не прогнал медведь лису,
Спрятался в густом лесу.
4 И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки -8раз.
Зайка плачет, он не может
Ждёт он, кто ему поможет.
Петушка все увидали,
И от счастья прыгать стали.
Раз-два, раз-два –
Вот кто выручит тебя.

5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Дыхательное упражнение-4раза.
Петушок лису прогнал,
Он её напугал.
Убежала лиса,
Еле ноги унесла.
Запыхалась, отдыхает,
Тяжело она вздыхает.

Сказка кончилась, и мы
Все домой идти должны.
В детский сад поспешим,
По дорожке побежим.
По дорожке мы идём
И не чуть не устаём.
Раз-два – не спеши,
Раз-два – мы пришли.

**«На огороде» (*по сказке «Пых»)***

На огород гулять пойдём,
Друг за другом все встаём.
В русской сказке побываем,
Ёжика мы повстречаем.
Ходьба со сменой направления:
Мы пойдём на огород
И посмотрим, что растёт.
Здесь и лук, и укроп
Вот какой огород.
Повернулись кругом,
Мы идём, не отстаём.
Грядку с репкой мы найдём.
Раз-два, раз-два –
Грудку с репкой мы найдём.
Бег: В сказку мы поспешим.
Между грядок побежим.
Стоп, детишки, мы на месте.
Будем делать всё мы вместе.

1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны -5раз.
Алёнка рано встала,
В полисадник побежала.
Полила огород,
Пусть любуется народ.
Огород у них большой,
Покажите, какой.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперёд-5раз.
Посмотрите-ка, ребятки,
Все политы ли грядки?
Наклонились, посмотрели,
Руками землю мы задели.
3. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Присесть, обхватить руками голову -5раз.
Дед с бабой за репкой пошли,
На огороде Пыха нашли.
Под кустом Ёж сидит,
Он пыхтит и ворчит
Стали охать, приседать,
Пыхом внучку пугать.
4. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки -8раз.
Внучка стала хохотать,
Прыгать, высоко скакать.
Раз-два, раз-два –
Испугались вы ежа.
5. И.п. – лёжа на животе, руки сложены перед грудью. Приподнять голову, вдохнуть глубоко носом, выдохнуть резко со словом: «Пых» - 4раза.
Ёжик под кустом лежал,
Он пыхтел, он отдыхал.
Покажите, малыши,
Как пыхтят ежи.

Сказка кончилась, и мы
Все домой идти должны.
В детский сад поспешим,
По дорожке побежим.
По дорожке мы идём
И не чуть не устаём.
Раз-два – не спеши,
Раз-два – мы пришли.