***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.