**Утренняя гимнастика «Спор овощей».**

*Для детей старшего дошкольного возраста.*

Что такое огород? Овощей хоровод.

Перцы сладкие, помидоры гладкие.

С клубникой грядки, грабли и лопатки.

Ещё для порядка сторож Ванятка -

Пугало сердитое, соломою набитое.

Ходьба и бег за направляющим «змейкой». Дети заводят круг, взявшись за руки. Ходьба к центру круга Ходьба от центра

II. Игровая гимнастика. «Спор овощей»

Инструктор: Ой, ребята, а что это доносится с наших грядок. О чём могут спорить наши овощи? (ответы детей).

Инструктор: - А спорят наши овощи о том, кто же из них

И вкуснее, и нужней,

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Инструктор6

**Горох:**

Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

Я такой хорошенький, зелёненький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

И.п.: о.с.;

1 – наклонить голову вправо, руки на пояс; 2 – вернуться в и.п.

3 – наклонить голову влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

Указания детям: «Резких движений не делайте».

Инструктор:

**Свёкла** (важно)

От обиды покраснев свёкла проворчала:

Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала

Свёклу надо для борща, и для винегрета

Кушай сам и угощай - лучше свёклы нету.

И.п.: о.с., руки к плечам, локти в стороны.

1 – свести локти перед грудью – выдох; 2 – вернуться в и.п., вдох;

3 – локти отвести назад до сведения лопаток – выдох; 4 – вернуться в и.п., вдох;

Повторить 6 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

Инструктор:

**Капуста**.

Ты уж, свёкла, помолчи. Из капусты варят щи

А какие вкусные пирожки капустные!

Зайчики – плутишки, любят кочерыжки

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – поворот вправо, руки за спину – выдох; 2 – вернуться в и.п. – вдох;

3 – 4 – вернуться в и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину – выдох.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

Инструктор:

**Огурец** (задорно):

Очень будете довольны съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

И.п.: о.с., руки на поясе.

1 – поднять согнутую в колене ногу; 2 – отвести ногу в сторону;

3 – снова колено вперёд; 4 – вернуться в и.п.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

Инструктор:

**Редиска** (скромно):

Я румяная редиска, поклонюсь вам низко –низко

А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

И.п.: упор на коленях.

1 – 2 – выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.

3 – 4 – вернуться в и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Инструктор:

**Морковь** (кокетлива):

Про меня рассказ не длинный, кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок, и грызи морковку-

Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

И.п.: стоя на коленях, руки опущены.

1 – сесть на пол вправо, руки на пояс; 2 – вернуться в и.п.;

3 - сесть на пол влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.;

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Индивидуальная помощь и поощрения.

Инструктор:

Тут надулся помидор, и промолвил строго…

Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.

Самый вкусный и приятный, уж, конечно, сок томатный.

Витаминов много в нём, мы его охотно пьём.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

1 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук ступней ног – выдох; 2 – вернуться в и.п. – вдох;

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Инструктор:

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде, и всегда полезен людям

Угадали? Я – ваш друг. Я – простой зелёный лук!

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу; 4 – вернуться в и.п.;

Инструктор:

**Картофель** (скромно):

Я, картофель, очень скромен. Слова не сказал, я.

Но картофель очень нужен, и большим и малым!

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – 3 – подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 – поворот на 180 градусов.

Повторить 4 раза. Ходьба на месте, вновь повторить 4 раза.

Инструктор:

Спор давно кончать пора!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все, без исключенья,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус, –

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее

Кто из вас нужнее.

III. Подвижная игра «Огуречик»

На игровой площадке обозначаются дом мышки и дом детей. Дети идут к дому мышки, проговаривая слова: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. После этих слов дети убегают, мышка их догоняет. Пойманные дети выходят из игры.