**АНО ДО «Планета детства «Лада»**

**ДС № 67 «Радость»**

**Комплекс гимнастики-побудки**

**для первой младшей группы**

**Тема: «Путешествие в волшебном лесу»**

**Составитель: Данилова Юлия Сергеевна, воспитатель.**

**Цель**: ООФ. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, ходьбе змейкой, развивать умение сохранять во время ходьбы равновесие, развивать внимание.

воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

Создать условия для физического развития, оздоровления детей, расширять физические возможности детей.

**Материал**: Колючие коврики, ребристая доска. обручи, солнышко на веревочке, игрушки: Заяц, ежик, лягушки .

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание комплекса | Методические указания |
| Звучит тихая спокойная музыка. Воспитатель в пол голоса: «потягушка, подтянулись, поскорее ты проснись, отдохнула детвора, всем вставать давно пора»  -Ребятки, посмотрите! Вот и котик к нам идет он вас лапкой зовет! Котик, котик очень рад приглашает поиграть   1. «Очень, очень ловка мы разбудим глазки»: 2. Потираем глазки – глазки проснулись, разбудим щечки – 2 потираем щечки, - ручки две подружки, разбудите ушки 3- потираем ушки.   Личико проснулось, солнце улыбнулось.  А проснулись у наших детей руки? Ну ка покажите: 4- поднимание опускание рук  5- а давайте – ка мы с вами разбудим пальчики  6- вот проснулись наши ножки и стали выглядывать из-за заборчика  Воспитатель удивленно: «девочки и мальчики превратились в зайчиков». Все зайчата подтянулись, окончательно проснулись. Приготовили ножки ходить по дорожке.  А сейчас мы в лес пойдем интересно, что найдем?  “Вышли рано спозоранку на веселую полянку.  Чтоб полянку нам пройти нужно все нам обойти.”  1.Посмотрите-ка ребятки ”Ёжики лежат кругом , По колючкам мы пойдем ёжиков обойдем.  2. Впереди у нас болото, лягушата здесь живут.  Мы болото обойдем и туда не попадем  3. Снова вышли на полянку, здесь кругом у нас цветы, змейкой мы пойдем, все кругом мы обойдем  4. На пути у нас тропинка шаг за шагом мы пойдем, мостик с вами перейдем.  Молодцы ребятки, все преграды мы прошли  Вот пришли мы все обратно солнышко встречает нас  Руки к солнцу мы поднимем, а потом опустим вниз  Ой, кто это здесь живет? Зайчик, Здоровается с детьми Он очень замерз, давайте поучим зайчика согреваться.  ПИ «зайка беленький сидит»  Игра М-П «ветерок подул на зайца»  Упражнение на восстановление дыхания, вдох- глубокий через нос, выдох-через рот  Вот полянку обошли поиграли малыши.  Дружно весело умело, Вот какие молодцы! | Воспитатель просит улыбнутся  Пальчики играют. Ноги слегка поднимать и опускать. Подтягивания рук вверх  Колючая дорожка  Ходьба по обручам  Ходьба змейкой  Ходьба по ребристой доске профилактика плоскостопия  Прыжки на двух ногах |