**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 рук5- а давайте – ка мы с вами разбудим пальчики 6- вот проснулись наши ножки и стали выглядывать из-за заборчикаВоспитатель 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 обойдем4. На пути у нас тропинка шаг за шагом мы пойдем, мостик с вами перейдем.Молодцы ребятки, все преграды мы прошлиВот 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 ротВот 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  |