**«В русской сказке побываем»**

 **(нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики**

 **для детей младшего дошкольного возраста)**

 **Вводная часть:**

На зарядку по порядку

Становитесь, детки, в ряд,

В русской сказке побываем,

Повстречаем семь козлят.

 **Построение в колонну:**

 В феврале, в феврале

Бродит ветер во дворе.

Холодом пугает,

Козлят не выпускает.

Только мама коза

По делам своим пошла.

 **Ходьба 10-12 сек.**

А в лесу зимой холодной

Бродит серый волк голодный.

Он по тропке бежит,

К домику козлят спешит.

 **Бег 16-20 сек.**

А коза по ледку осторожно идет,

Ножку к ножке приставляет и песенку поет:

«Через речку перейду,

Сена стог там найду,

Поем немного сенца,

Деткам дам молока».

Заскользим по ледку

И догоним козу.

 **Ходьба приставным шагом 16-20 сек.**

А волк спешит,

По тропинке бежит.

 **Бег 10-12 сек.**

Наелась сена коза

И обратно пошла.

По сугробам шагает,

Выше ноги поднимает.

 **Ходьба с высоким подниманием колен 12-16 сек.**

Стоп, детишки, мы пришли,

Вот он дом козы.

А у дома волк стоит

И козлятам говорит:

«Двери отворите,

Мамочку пустите!»

 **Общеразвивающие упражнения:**

 **И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**

Козлята дверь открыли,

Волка в дом пустили,

Испугались, задрожали,

Ножки вверх подняли.

Покажите-ка, ребятки,

Как дрожали козлятки.

 **Поднять руки вверх, помахать 4-6 раз.**

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

Вспомнили козлятки,

Как играли в прятки.

Вправо, влево повернули

И от волка улизнули.

 **Повороты вправо, влево, по 3 раза в каждую сторону.**

Вправо – раз, влево – два,

Все попрятались! Куда?

 **И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.**

Ну, а волк стал приседать

И козляток искать.

  **Присесть, развести руки 4-6 раз.**

 **И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.**

Тут коза пришла

И детишек позвала,

Все козлята вылезали,

Возле мамы прыгать стали.

  **Прыжки: по 8 прыжков 2 раза.**

 **И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.**

Вот наелись все козлята,

Спать легли, сопят ребята.

 **Дыхательное упражнение 4 раза.**

Тихо в доме у козы,

Спят козлята-малыши.

Ну, а наши детки встали,

Козе ручкой помахали.

 **Заключительная часть**

Холодно в лесу зимой,

Побежали все домой.

С бегом будет веселее,

С бегом будет нам теплее.

 **Легкий бег.**

По тропинке мы шагаем,

Руки наши согреваем.

 **Ходьба с хлопками.**

Мы домой пришли.

Не замерзли, малыши?