**Комплексы утренней гимнастики**

**по мотивам русской народной сказки «Колобок»**

**Для детей 2,5 – 4 лет**

**Вводная часть**

Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке «колобок». А начиналась она так… Жили – были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

*Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобок»).*

***Корригирующая ходьба по кругу***

*Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок

*Дети ходят вперевалочку.*

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку…

*Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на пояс.*

И покатился в лес.

*Ходят в приседе, руки на коленях.*

Инструктор. Катиться Колобок по лесной тропинке *(обычный бег друг за другом, руки крутят перед собой «барабанчик»).* Быстро катится *(быстрый бег).* Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

***Упражнения на восстановления дыхания***

Развести руки в стороны – глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить – выдох через рот.

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

**Общеразвивающие упражнения**

*Инструктор.* Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает на встречу Зайка. Хотел лопоухий съесть Колобка, да где там!

***«Зайка»***

И.п. ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки зайца.

Выполнять наклоны в стороны, сказать: «Колобок,Колобок, я тебя съем!»

Повторить 4 – 6 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

***«Серый Волк»***

И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, Волк воет: «У –у!» вернуться в и.п. То же влево

Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.

Инструктор. Испугался Колобок, спрятался от Волка.

***«Спрятался Колобок»***

И.н. ноги на «узкой дорожке», руки на пояс.

Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 4 – 6 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше. Встречается еиу Медведь. Обрадовался медведь.

***«Медведь косолапый»***

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево – вправо.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка – сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

***«Лисичка – сестричка»***

И.п ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки на двух ногах вперед – назад в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 5 – 7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

*Инструктор.* Попрыгали – поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала ему дорогу к дому. Колобок и покатился. А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал*! (обычный бег по кругу.)*

***Упражнение на дыхание***

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

**Для детей 5 – 7 лет**

**Водная часть**

*Инструктор.* Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А началась она так … Жили – были дед да баба. Попросил дед бабку испечь колобок.

*Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобок»).*

**Корригирующая ходьба по кругу**

*Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Надоело колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

*Дети ходят вперевалочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.*

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку…

*Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе*

И покатился в лес.

*Ходят в приседе, руки на коленях.*

*Инструктор.* Катится Колобок по лесной тропинке *(обычный бег в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»).* Быстро катится *(быстрый бег).* Устал, решил отдохнуть., свежего воздуха лесного вдохнуть.

**Упражнения на восстановления дыхания**

Развести руки в стороны – глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить – выдох через рот.

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

*Инструктор.* Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает на встречу Зайка. Хотел лопоухий съесть Колобка, да где там!

И.п. ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки зайца.

1 – 4 – попеременные движения кистям рук(«заяц шевелит ушками»).

5 – 8 – наклоны в стороны, сказать «Колобок, Колобок, я тебя съем»

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

***«Серый Волк»***

И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завыть, как волк «у –у». вернуться в и.п. то же влево.

Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону.

Инструктор. А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка. Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

***«Колобок смеется»***

И.п. ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком.

1 – 3 – наклониться вперед, посмеяться: « ха – ха – ха!»

4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 – 8 раз.

*Инструктор.* Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается. Увидел Медведь Колобка, обрадовался.

***«Медведь косолапый»***

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево – вправо.

Повторить 6 – 8 раз в каждую сторону.

*Инструктор.* Присел Колобок и спрятался от медведя.

***«Прятки с Медведем»***

И.п пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 6 – 8 раз.

*Инструктор.* Перехитрил Колобок и спрятался от Медведя косолапого да дальше покатился.

***«Катится Колобок»***

И.п. сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям.

Выполнять перекаты вперед – назад – спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6 – 8 раз.

*Инструктор.* Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка – сестричка. Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево – вправо

Повторить 8 – 10 раз

*Инструктор.* Понравился Лисичке Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать.

***«Лисичка с Колобком подружилась!»***

И.п. ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Прыгать на двух ногах влево – вправо в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 8 – 10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте

***Заключительная часть***

*Инструктор*. Попрыгали – поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился *(обычная ходьба в колонне по одному по кругу).* А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал*! (бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змейке».)*

***Упражнения на дыхание***

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами*: «Колобок, Колобок! Не попадайся на зубок!».*