

Комплексы сюжетных утренних гимнастик для младших дошкольников и дошкольников средних групп

Дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки. И малыши включаются в занятия, превращаются в артистов и стараются выполнить упражнения максимально правильно.

Комплексы утренней гимнастики, составленные (с учётом возрастных особенностей детей) на основе занимательных сюжетов, позволяют не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников. Таким образом, в процессе игры укрепляется детский организм и создаётся положительный эмоциональный заряд на целый день.

Примечание

Основная стойка – руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы).

Ноги на «узкой дорожке» – ноги расставлены параллельно на ширине плеч.

Ноги на «широкой дорожке» – ноги расставлены параллельно шире уровня плеч.

Упражнение на восстановление дыхания (если в комплексе не описано) выполняется в любой разновидности с соблюдением принципа: вдох – через нос, выдох – через рот.

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК» Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Сегодня мы с вами вспомним сказку «Колобок». А начиналась она так. Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок. Ходьба друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

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

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку.
Прыжки на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.
Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Бег

Катится колобок по лесной тропинке.
Обычный бег друг за другом, руками крутить перед собой «барабанчик».

Быстро катится.
Быстрый бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.
Развести руки в стороны, глубокий вдох через нос; положить руки на живот, слегка надавить, выдох через рот.
Повторить 2-3 раза.

Построение в звеня для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

«Зайка»

Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть колобка, да где там!

И. п. – ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове (как ушки у зайца).
Наклоны в стороны с проговариванием слов: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 4-6 раз.

«Серый Волк»

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

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (как лапы у волка).
Поворот вправо (Волк воет: «У-у»). Вернуться в и. п. То же влево.
Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Колобок спрятался»

Испугался Колобок, спрятался от Волка.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.
Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.

«Медведь косолапый»

Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

И. п. – сидя, ноги скрестить («по - турецки»), руки на коленях.
Перекаты на ягодицах влево - вправо.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Лисичка - сестричка»

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

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

Прыжки на двух ногах вперёд - назад в сочетании с ходьбой на месте.

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

Заключительная часть

Попрыгали - поскакали Лисичка с колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал!

Обычный бег по кругу.

Упражнение на дыхание

Дети (грозят то одним, то другим пальчиком):

«Колобок, Колобок! Не попадайся на зубок!»

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «РЕПКА» Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. «Жили - были дед и баба. И был у них огород».

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корректирующая ходьба по кругу

Пошел дед репку сажать.

Ходьба вперевапочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взмахи руками (как крылышками).

Вдруг дождик закапал!

Ходьба на носочках, руки вверх, встряхивать кистями рук.

Бег

Закрылся дед руками от дождя, побежал в дом.

Обычный бег друг за другом, руки над головой («домиком»).

Упражнение на восстановление дыхания

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз - выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

«Где лопата?»

Собрался дед репку сажать, а лопаты и нет. Где лопата?

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Не вытянуть деду репку»

Нашёл дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая - пребольшая!

Тянет - потянет дед репку, а вытянуть не может.

И. п. – ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1,2 – наклониться, выпрямиться;

3,4 – «вытереть со лба пот».

Повторить 4-6 раз.

«Бабка да внучка»

Позвал дед бабку да внучку. Стали они по - другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Наклоны в стороны.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Жучка»

Прибежала на помощь собака Жучка.

И. п. – стоя на четвереньках.

«Повилить хвостиком».

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Вытянули репку!»

Позвала Жучка своих друзей - кошку да мышку. Прибежали они, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили её из земли!

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.

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

Заключительная часть

Пошли они все вместе домой и наварили каши.

Ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему.

Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка да мышка по домам.

Бег друг за другом по кругу, обычная ходьба.

Упражнение на дыхание

Дети: Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, сегодня мы отправимся в сказку «Машенька и медведь».

Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик и отстала от подружек.

Ходьба на носочках («деревца») в чередовании с ходьбой в полуприседе («кустики»).

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе.

Бег

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась Маша, побежала скорее к тому дому.

Обычный бег друг за другом, руки над головой («домиком»).

Упражнение на восстановление дыхания

Прибежала, вошла в дом и села на лавочку отдышаться.

Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; положить ладошки на грудь - выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

Построение в звеня для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

«Медведь»

А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу

гулял, свои владения проверял.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Медведь радуется»

Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1 – обхватить себя за плечи двумя руками;

2 – вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Машенька спряталась»

Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и придумала. Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

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

Повторить 4-6 раз.

«Сяду на пенёк, съем пирожок»

Понёс Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шёл - шёл, устал. И говорит: «Сяду на пенёк, съем пирожок!»

И. п. – сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенёк, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«А вот и я!»

Принёс Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

И. п. – ноги вместе, руки вверху, ладони развернуты от себя.

Прыжки на двух ногах на месте, махи руками.

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

Заключительная часть

Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала.

Бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Очень ловкими мы были и здоровье укрепили.

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, сегодня мы с вами вспомним сказку «Гуси - лебеди». Собрались отец с матерью на ярмарку, а доченьке Алёнушке наказали за братцем следить. Алёнушка заигралась с подружками и не углядела за братцем. Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корректирующая ходьба по кругу

Налетели гуси - лебеди, подхватили братца и унесли на крыльях. Ходьба на носочках, махи руками (как крыльями).

Стала Алёнушка звать братца.

Ходьба на пятках, сложив руки рупором у рта и крича: «Ау-у».

Стала искать его, под каждый кустик заглянула.

Ходьба на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Бег

Увидела тут Алёнушка, как метнулись за лесом гуси - лебеди. Побежала она за ними.

Обычный бег друг за другом.

Упражнение на восстановление дыхания

Совсем из сил выбилась Алёнушка, решила отдышаться.

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

Построение в звеня (для малышей - в круг).

«Налепим пирожков»

Встретилась Алёнушке на пути печка. Помогла девочка ей пирожки налепить и дальше побежала.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (ладонями друг к другу).

Наклоны влево - вправо с хлопком то у левого, то у правого уха («лепим пирожки»).

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Собираем яблочки»

Встречается Алёнушке на пути яблонька. А яблочек на ней видимо -

невидимо! Пospели они да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

И. п. – ноги на «узкой дорожке» руки на поясе.

Присесть «поднять яблочко», вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Молочная речка, кисельные берега»

Бежит молочная речка, кисельные берега. Высоко поднимаются её волны.

И. п. – сидя на пятках, руки опущены.

Подняться на колени, поднять руки вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Сестрица братца нашла братца»

Нашла Алёнушка братца у Бабы Яги - костяной ноги. Увидел Иванушка сестричку, обрадовался!

И. п. – ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

Повторить 3 раза по 10-12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте

Перестроение в колонну по одному.

Заключительная часть

Забрала потихоньку Алёнушка братца у Бабы Яги да домой понесла. Послала Баба Яга гусей-лебедей в погоню. Бегут дети, торопятся домой вернуться.

Бег друг за другом по кругу.

Убежали дети от гусей-лебедей.

Ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания

Вздохнули с облегчением Алёнушка с Иванушкой. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

Дети: Тут и сказочке конец. Кто старался – молодец!

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «ТРИ МЕДВЕДЯ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, сегодня мы с вами вместе с девочкой Машей отправляемся в сказку «Три медведя». Давайте вспомним, как она начиналась. Попросилась Машенька у дедушки с бабушкой с подружками в лес за грибами да ягодами.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Дедушка и бабушка отвечают: «Иди, только смотри, в лесу много всяких зверей живет: и зайцы...»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты в локтях у груди («лапки»).

«...и лисы»

Ходьба на носках, «виляя хвостиком».

«...и медведи!»

Ходьба на внешних сторонах стоп.

Бег

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась девочка да побежала скорее к тому дому.

Обычный бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания

Прибежала Маша к дому да села на лавочку отдышаться.

Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; положить ладони на грудь - выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

Построение в звеня для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

А в том доме жили три медведя. Только их дома не было. Проснулись они рано утром, сделали зарядку и ушли за ягодами.

«Медвежья зарядка»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки.

С силой согнуть руки в локтях. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Ай - яй - яй!»

А Машенька, пока медведей дома не было, наелась каши, стала качаться на Мишуткином стульчике да сломала его. Ай - яй - яй!

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой в «замке».

Наклоны влево – вправо с проговариванием слов: «Ай - яй - яй!»

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Медвежья спальня»

Устала Маша, решила отдохнуть. Увидела в спальне три кровати. Забралась она на высокую, потом на ту, что пониже, да на самую низенькую, самую маленькую.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.
1,2,3 – пружинистые приседания;
4 – вернуться в и. п.
Повторить 4-6 раз.

«Маша засыпает»

Легла Маша в Мишуткину кроватку, ворочалась - ворочалась и уснула.
И. п. – лёжа на спине, обхватив колени руками.
Качаться влево - вправо.
Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«А вот и я!»

Вернулись медведи с прогулки, увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились. Хотели её съесть, да она проснулась, выпрыгнула в окошко и бежать. И медведи её не догнали.
И. п. – основная стойка.
Прыжки на двух ногах влево - вправо.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.
Перестроение в круг

Заключительная часть

Побежала Машенька домой. Быстро бежала дорожками (быстрый бег), потихоньку бежала овражками (медленный бег).

Упражнение на дыхание

И прибежала домой. Обрадовались бабушка с дедушкой, что внучка вернулась живёхонькая да здоровёхонькая!

Дети: Мы дети смелые, ловкие, умелые!

ПО МОТИВАМ СКАЗКИ С. МАРШАКА «КОШКИН ДОМ» Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, помните сказку «Кошкин дом»? Помните, как у кошки загорелся дом? Отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар. Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корректирующая ходьба

Мы дружные ребята,
И в сказку мы идём.
Ходьба приставным шагом, руки на поясе.

Посмотрим, кто же в сказке

Потушит кошкин дом.
Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

И если надо, тоже
Мы будем помогать,
И каждому мы скажем:
«С огнём нельзя играть!»
Ходьба на носочках, руки в стороны.

Бег

Коль пожар хотим тушить, надо, детки, поспешить!
Бег друг за другом по кругу.

Разрастается огонь, помогать бегом - бегом!
Бег с ускорением темпа.

Упражнение на восстановление дыхания

Глубоко теперь вдохните (руки через стороны вверх - вдох).
Выдохните (руки вниз - выдох). Подышите.

Общеразвивающие упражнения

«Звоним в колокола»

Тили - тили - тили - бом!
Загорелся кошкин дом!
Загорелся кошкин дом,
Идёт дым столбом!
Звоните скорее в колокола, зовите помощников тушить пожар!
И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.
Наклоны в стороны, руки вверх («звонить в колокола»)
Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Кошка»

Кошка выскочила,
Глаза выпучила!
И. п. – ноги на ширине плеч, руки на плечах.
Повороты влево - вправо с разведением рук в стороны.
Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Курочка»

Бежит курочка с ведром,
Заливает кошкин дом!
И. п. – ноги на «широкой дорожке», руки опущены.
Наклониться вперёд, отвести руки назад, сказать: «Ко-ко-ко». Вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

«Лошадка»

А лошадка с фонарём!

И. п. – основная стойка, руки перед собой («держать фонарь»).

Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и.п. То же другой ногой.

Повторить 4-5 раз каждой ногой.

«Собачка»

А собачка с помелом!

И. п. – стоя на четвереньках.

«Вилить хвостиком» влево - вправо.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Заюшка»

Серый заюшка с листом.

Раз, раз – и огонь погас!

И. п. – основная стойка, руки опущены.

Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой.

Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться!

Обычный бег друг за другом по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания

Теперь разок - другой вдохнём и в группу завтракать пойдём!

Вдох через нос, выдох через рот.

Дети: Мы с пожаром справились! Очень нам понравилось!

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 3 - 4 лет

Вводная часть

Дети, хотите поехать в зоопарк? Нам предстоит длинное путешествие на разных видах транспорта. Садитесь в машину. Пристегните ремни безопасности (дети

изображают, как они пристегиваются). Заводим моторы! (Р-р-р!) Сигналим! (Би-и-п!) Отправляемся в путь.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корректирующая ходьба по кругу

Едем по дороге. Будьте внимательны! Если кто-то будет перебежать дорогу

перед вашим автомобилем, нужно остановиться и посигналить.
Ходьба в полуприседе, держа перед собой «руль», останавливаясь и «сигналя» двумя руками впереди себя.

А теперь мы полетим на вертолете.
Ходьба на носочках, вращая рукой над головой.

Бег

Дальше мы продолжим наш путь на лошадях.
Прямой галоп, руки согнуты перед собой («держаться за уздечку»).

А теперь бегом до ворот зоопарка.
Обычный бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Давайте глубоко вдохнём, восстановим дыхание перед тем, как войти в зоопарк.

Развести руки в стороны – вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Построение в звенья (для малышей – в круг).

Общеразвивающие упражнения

«Жираф»

Намотав на шею шарф,

Вот встречает нас жираф!

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Подняться на носки. Поднять руки вверх, отогнуть кисти рук от себя (изображать жирафа). Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Пеликан»

Пеликан гостей встречает,

Свежей рыбкой угощает.

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Наклоны вперёд, разводя руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Тигр»

Тигр когти выпускает,

Близко нас не подпускает.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», сидя в приседе, руки на коленях.

Встать, поднять руки вверх, изобразить, как тигр выпускает когти, порычать. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Бегемот»

Ноги вытянув вперёд,
Растянулся бегемот.

И. п. – сидя, ноги вытянув вперед, руки на поясе.

Потянуться к пальцам ног, вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз.

«Кенгуру»

Скачут кенгуру прыжками,
Поиграть желают с нами.

И. п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой.

Прыжки на двух ногах.

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

Перестроение друг за другом.

Заключительная часть

А лошадки поскакали,

Нас в карете покатали.

Бег с высоким подниманием колен.

Зоопарк мы весь прошли

И до выхода дошли.

Обычная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Рады были видеть вас! К вам вернёмся мы не раз!

«ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики с обручами для детей 3 - 4 лет

Вводная часть

Сегодня мы с вами станем автомобилистами и прямо сейчас отправимся в путь. Автомобили к путешествию готовы? (Готовы!) Тогда заводим моторы! (Р-р-р!) Нас ждёт загородная прогулка. Отправляемся в путь.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

В городе дорога ровная да гладкая, а за городом то в гору поднимается (ходьба на носочках, обруч вверху), то вниз спускается (ходьба в полуприседе, обруч перед собой).

Проезжаем деревню. Посмотрите, как вышагивают петухи!
Ходьба с высоким подниманием колен, обруч вверху.

Осторожно, автомобилисты, впереди грунтовая дорога – нашу машину немного потрясёт.

Прямой галоп, обруч перед собой.

Бег

Теперь мы выехали на шоссе. Дорога ровная, можно ехать быстрее.

Бег с ускорением темпа.

Упражнение на восстановление дыхания

Едем мимо цветущих лугов. Вдохните их аромат.

Повернуться влево, согнуть руки в локтях («понюхать цветок»); выдох через рот. То же вправо.

Построение в звенья (для малышей – в круг).

Общеразвивающие упражнения

(под ф/г «Автомобили – муз. В. Матецкого, сл. М. Шаброва)

«Садимся в машину»

Смело мы за руль садимся, в путь далёкий лихо мчимся!

И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди в согнутых руках.

Выпрямить руки вперёд, посмотреть на обруч, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

«За рулём»

Если едешь за рулём,

С правилами ты знаком.

И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой в выпрямленных руках.

Поворачивать обруч влево - вправо.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Неровная дорога»

Нас в пути трясёт немного –

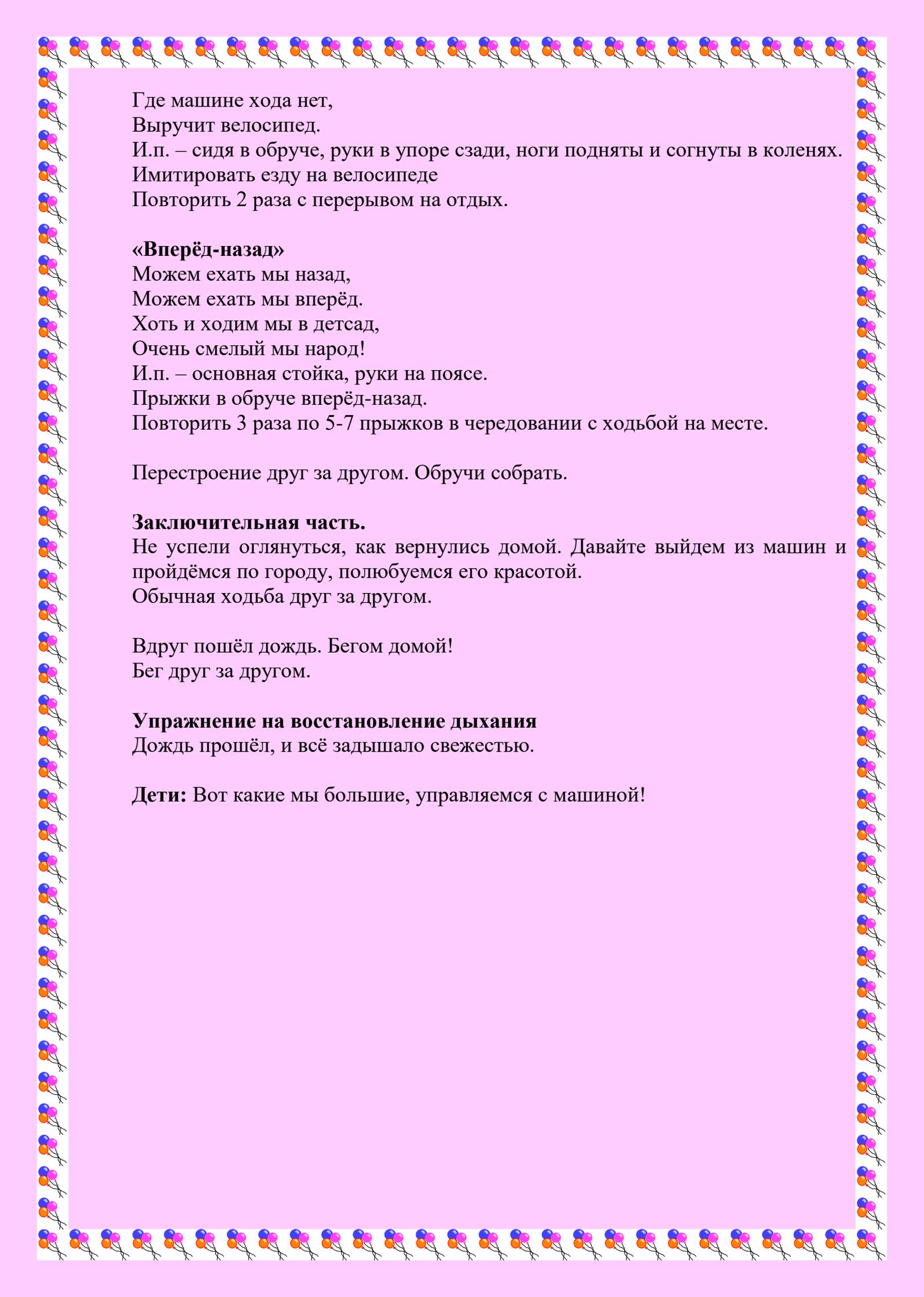
То неровная дорога.

И.п. – ноги на «узкой дорожке», обруч, надев на себя, удерживать в руках на уровне плеч.

Пружинистые приседания.

Повторить 4-6 раз.

«Велосипедисты»



Где машине хода нет,
Выручит велосипед.
И.п. – сидя в обруче, руки в упоре сзади, ноги подняты и согнуты в коленях.
Имитировать езду на велосипеде
Повторить 2 раза с перерывом на отдых.

«Вперёд-назад»

Можем ехать мы назад,
Можем ехать мы вперёд.
Хоть и ходим мы в детсад,
Очень смелый мы народ!
И.п. – основная стойка, руки на поясе.
Прыжки в обруче вперёд-назад.
Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение друг за другом. Обручи собрать.

Заключительная часть.

Не успели оглянуться, как вернулись домой. Давайте выйдем из машин и пройдемся по городу, полюбуемся его красотой.
Обычная ходьба друг за другом.

Вдруг пошёл дождь. Бегом домой!
Бег друг за другом.

Упражнение на восстановление дыхания

Дождь прошёл, и всё задышало свежестью.

Дети: Вот какие мы большие, управляемся с машиной!