

## Комплексы сюжетных утренних гимнастик для старших дошкольников

### Комплекс утренней гимнастики по мотивам русской народной сказки

#### «Маша и медведь»

Для детей 5 – 7 лет

#### Вводная часть:

- Пошла Машенька с подружками в лес за грибами, да ягодами.  
(дети ходят врассыпную и «собирают грибы и ягоды» - имитируя движения).

#### Корректирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

- Вот она деревце за деревце, кустик за кустик и отстала от подруг.  
(дети ходят то на носочках, то в полуприседе).

- Стала Машенька их звать, а подружки не слышат, не откликаются.  
(ходьба приставным шагом боком, руки на поясе).

- Заблудилась Машенька и не заметила, как забрела в самую чащу леса. Вдруг видит, стоит впереди избушка.

(дети ходят семенящим шагом, руки «домиком» над головой).

#### Бег

Взрослый.

Обрадовалась она, побежала скорее к тому дому (обычный бег друг за другом).

А дорога извилистая, как змейка между деревьев петляет (бег взхлест «змейкой», бег с высоким подниманием коленей). Прибежала, вошла в дом, да села на лавочку отдышаться.

Упражнения на восстановление дыхания

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

Повторить 2 – 3 раза.

#### Основные развивающие упражнения:

- А в этой избушке жил большой медведь, только его дома не было.

#### «Медведь»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Поворот вправо, вернуться в и.п., то же влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.

- Вернулся медведь домой, увидел Машеньку и обрадовался.

#### «Медведь радуется»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены. Обхватить себя за плечи двумя руками, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз

- Испугалась Машенька и стала думать, как ей от медведя убежать.

И решила она напечь пирожков. Замесила она тесто.

#### «Маша месит тесто»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы зажаты в кулаки. На 1,2,3 – наклониться вперед, поочередно сгибать, разгибать руки (месим тесто).

На 4 разогнуться, «вытереть пор со лба». Повторить 6-8 раз

- Напекла пирожков, сложила в большой короб, да и сама в него спряталась.

### **«Машенька спряталась»**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть закрыть глаза ладошками, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз

- Понес медведь короб с пирожками в деревню к бабушке и дедушке. Шел, шел, устал и говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок».

### **«Сяду на пенёк, съем пирожок»**

И.п. – сидя на пятках, руки лежат на коленях. Встать на колени, погрозить пальцем и сказать: «Не садись на пенёк, не ешь пирожок». Вернуться в и.п. – Сесть на колени: «Неси бабушке, неси дедушке».

- Принёс медведь короб к воротам, а сам в лес ушёл. Заглянули туда дедушка и бабушка, а там Машенька.

### **«А вот и я!»**

И.п. – ноги вместе, руки вверху. Прыжки на месте на двух ногах, руками выполнять скрестные движения.

Повторить 3 раза по 8-10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

### **Заключительная часть.**

- Обрадовались дедушка и бабушка. А Машенька обняла их и скорее домой побежала. Бег по кругу.

- Вот как славно поиграли,  
Сказку дружно рассказали,  
Очень ловкими мы были  
И здоровье укрепили.

## **Комплекс утренней гимнастики по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди» для детей старшей группы**

### **Вводная часть.**

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы с вами вспомним сказку «Гуси-лебеди» и выполним утреннюю гимнастику.

**Инструктор.** Собрались отец с матерью на ярмарку, а доченьке Аленушке наказали за братцем следить. Аленушка заигралась с подружками и не углядела за братцем. (обычная ходьба друг за другом по кругу).

Корректирующая ходьба по кругу. Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Налетели гуси-лебеди, подхватили братца и унесли на крыльях.  
(Дети ходят на носках и машут руками, как крыльями)

Стала Аленушка звать братца.

(Ходят на пятках, сложив руки рупором у рта и крича «Ау!»)

Стала искать его, под каждый кустик заглянула.

(Ходят на четвереньках с опорой на ладони и колени). Бег (40 сек).

**Инструктор.** Увидела тут Аленушка, как метнулись за лесом гуси-лебеди. Побежала она за ними (обычный бег). Совсем из сил выбилась Аленушка, решила отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания. Повторить 2-3 раза.  
(Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот).

**Ходьба.**  
**ОРУ.**

**Инструктор.** А гуси-лебеди далеко в лес понесли братца на своих крыльях.

**1. «Гуси-лебеди»** Повторить 4-6 раз.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

В.: подняться на носки, руки через стороны вверх. Вернуться в и. п.

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

**2. «Угощайся, Аленушка!»**

И. П. : ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Развести руки в стороны. Наклоны вперед влево, прямо, вправо. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Встречается Аленушке на пути яблонька. Раскинула она свои ветви во все стороны.

**3. «Яблонька»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями вверх.

Наклониться влево, соединить ладони. То же в правую сторону.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Яблок на яблоне много, усыпаны ветки сверху донизу. Пospели яблочки да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

**4. «Собираем яблочки»**

И. П.: ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Поднимаясь на носках, поднять руки вверх, встряхнуть кистями. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

Инструктор. Бежит молочная речка, кисельные берега. Высоко поднимаются ее волны.

**5. «Молочная речка, кисельные берега»** Повторить 4-6 раз

И. п.: сидя на пятках, руки опущены.

В.: подняться на колени, поднять руки вверх. Вернуться в и. п.

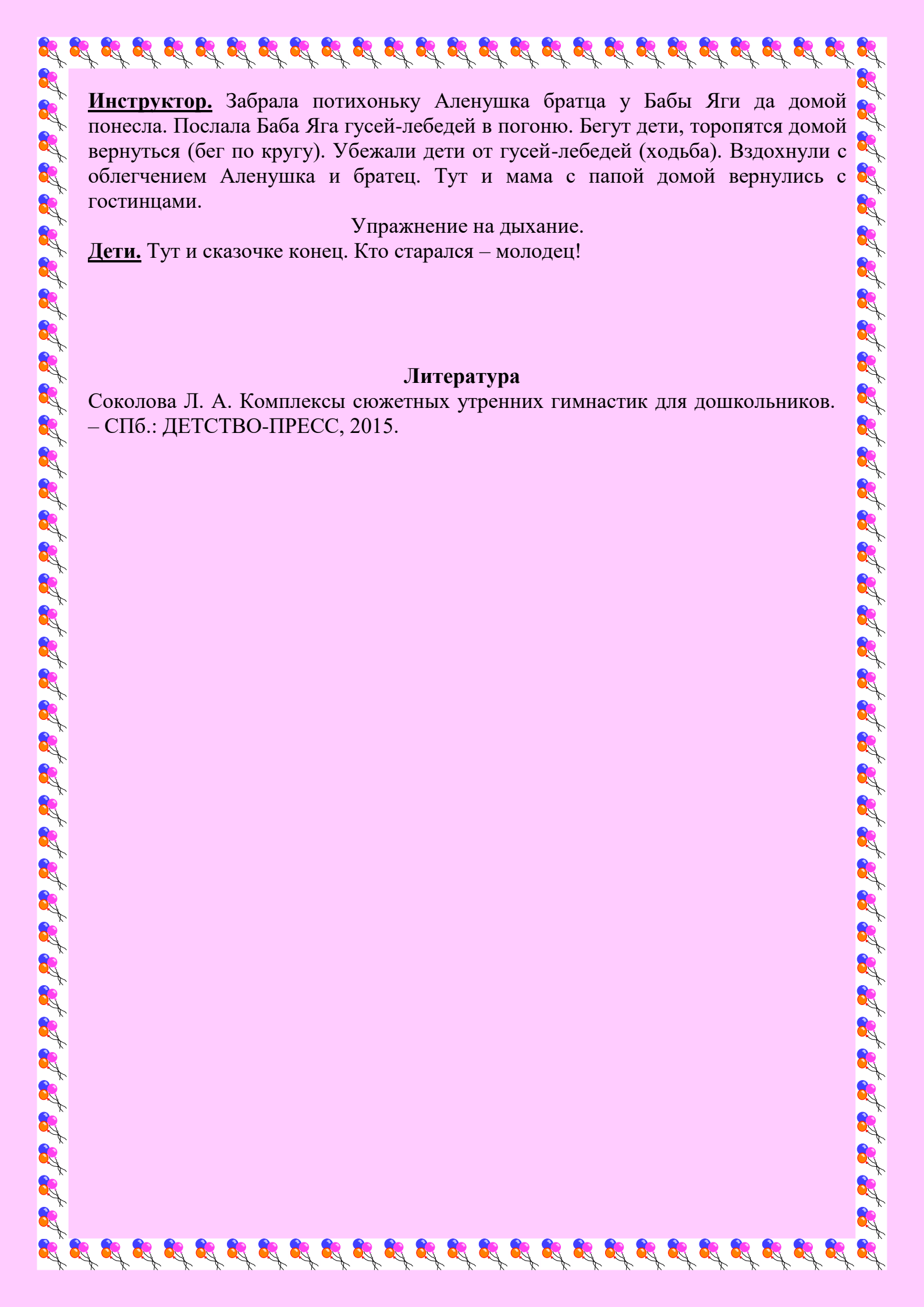
Инструктор. Принесли гуси-лебеди братца к Бабе Яге – костяной ноге. Увидел братик сестричку, обрадовался!

**6. «Сестрица братца нашла!»** Повторить 3 раза по 10-12 прыжков

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

В.: прыжки на двух ногах из стороны в сторону, в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть.



**Инструктор.** Забрала потихоньку Аленушка братца у Бабы Яги да домой понесла. Послала Баба Яга гусей-лебедей в погоню. Бегут дети, торопятся домой вернуться (бег по кругу). Убежали дети от гусей-лебедей (ходьба). Вздохнули с облегчением Аленушка и братец. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

Упражнение на дыхание.

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

### Литература

Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников.  
– СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.