

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ  
СКАЗКИ  
«КОЛОБОК»  
Для детей 2,5—4 лет

**Вводная часть**

Взрослый. 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 летит Колобка»).*

**Корректирующая ходьба по кругу**

*Взрослый 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 полуприсяду, руки на поясе.*

И покатился в лес.

*Ходят в приседе, руки на коленях.*

Взрослый. Катится 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.

**Упражнение на восстановление дыхания.** 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**

Взрослый. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

**«Зайка»**

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

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

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. 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.

Взрослый. Испугался Колобок, спрятался от Волка.

**«Спрятался Колобок»**

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

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

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

**«Медведь косолапый»**

И. п.: сидя, ноги с крестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. 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**

**Взрослый.** 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 со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

## **Для детей 5—7 лет**

### **Вводная часть**

**Взрослый.** 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 Колобка»).*

*Корректирующая ходьба по кругу*

*Взрослый 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 полуприсяду, руки на поясе.*

И покатился в лес.

*Ходят в приседе, руки на коленях.*

**Взрослый.** 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 лесного воздуха вдохнуть.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

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**

**Взрослый.** Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

**«Зайка»**

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

1—4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»);

5—8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

**Взрослый.** 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, завывать, как волк: «У-у!» Вернуться в и. п.

То же влево.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

**Взрослый.** 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.

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

**«Медведь косолапый»**

И. п.: сидя, ноги с крестно, руки на коленях.

Выполнить перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Взрослый. 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.

Взрослый. Перехитрил Колобок 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.

Взрослый. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

**«Лисичка-сестричка»**

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо.

Повторить 8—10 раз.

Взрослый. 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**

Взрослый. 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».)*

**Упражнение на дыхание**

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

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ  
НАРОДНОЙ СКАЗКИ  
«РЕПКА»**

**Для детей 2,5—4 лет**

**Вводная часть**

Взрослый. Ребята, 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**

*Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Пошел дед репку сажать.

*Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.*

Погода хорошая. Птички чирикают.

*Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крыльшками.*

Вдруг дождик закапал!

*Ходят на носках, руки вверху, встряхивать кистями рук.*

Взрослый. Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее (*«обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*).

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

**Упражнение на восстановление дыхания**

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

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

**«Гделопата?»**

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.

Взрослый. Нашел дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая-пребольшая!

Тянет-потянет дед репку, а вытянуть не может.

**«Не вытянуть деду репку»**

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

1—2 — наклониться, выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 4—6 раз.

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

**«Бабка да внучка»**

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

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Прибежала на помощь собака Жучка.

**«Жучка»**

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку, и все вместе вытащили ее из земли!

**«Вытащили репку!»**

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

Прыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.

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

### **Заключительная часть**

*В з р о с л ы й . Пошли они все вместе домой и наварили каши (ходьба друг за другом по кругу; положив руки на плечи впереди идущему). Наелись все каши. Побегали Жучка, кошка да мышка по домам (бег друг за другом по кругу, обычная ходьба).*

### **Упражнение на дыхание**

Д е т и . Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

### **Для детей 5—7 лет**

Вводная часть

В з р о с л ы й . Ребята, 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 в колонне по одному по кругу*).

### **Корригирующая ходьба по кругу**

*В з р о с л ы й рассказывает сказку; дети выполняют движения.*

Пошел дед репку сажать.

*Дети ходят перевалочку на внешних сторонах стоп.*

Погода хорошая. Птички чирикают.

*Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крылышками.*

Солнышко светит.

*Ходят на носках, руки в стороны, пальцы растопырены.*

Вдруг дождик закапал!

*Ходят на пятках, руки вверх; встряхивают кистями рук.*

В з р о с л ы й . Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее (*обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*). Бежит, через грядки перепрыгивает (*прямой галоп*). Вдоль забора бежит (*боковой галоп*). Но тут неожиданно дождь закончился. С облегчением вздохнул дед.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

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**

В з р о с л ы й . Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

**«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 6—8 раз.

В з р о с л ы й . А лопата-то вот где — позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

**«Вот какая репка!»**

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

Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

В з р о с л ы й . Стал дед репку из земли тянуть. Тянет- потянет дед, а вытянуть не может.

**«Не вытянуть деду репку»**

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

1 — наклониться;

2 — выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Позвал дед бабку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

**«Бабка»**

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

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

**«Внучка»**

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки соединены внизу.

Присесть, не разгибаясь, выпрямить ноги — «потянуть репку», вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Прибежала на помощь собака Жучка. Ухватились все друг за друга. Тянут-

потянут, а вытянуть не могут.

**«Жучка»**

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно.

**«Кошка да мышка»**

И. п.: в упоре сидя.

1 — принять упор лежа, опираясь на руки, прыжком выпрямить ноги;

2 — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Все вместе вытянули репку. Обрадовались они! Запрыгали возле репки.

**«Вытянули репку!»**

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

Выполнять серию прыжков:

- прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой;
- прыжки на двух ногах из стороны в сторону;
- перескоки с левой ноги на правую.

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

**Заключительная часть**

Взрослый. Пошли они все вместе домой кашу варить (*ходьба в колонне по одному по кругу, положив руки на течи впереди идущему*). А тут опять дождь пошел. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через грядки с морковкой, капустой (*бег с высоким подниманием ног*). Сильно дождь припустил! Быстро побежали все домой (*бег взмахлест*). Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы (*обычная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф! Уф!»*).

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Взрослый. Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

**Корригирующая ходьба по кругу**

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

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

Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой полуприсяду («кустики»).

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

Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.

**Бег**

Взрослый. 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».

Взрослый. Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

**Упражнение на восстановление дыхания**

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

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

**Общеразвивающие упражнения**

Взрослый. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.

**«Медведь»**

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

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

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Взрослый. Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

**«Медведь радуется»**

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.

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

**«Машенька спряталась»**

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

Присесть — закрыть глаза ладонками, вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

**«Сяду на пенек, съем пирожок»**

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

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!»

Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

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

**«А вот и я!»**

И. п.: ноги вместе, руки вверх, ладони развернуты от себя.

Прыгать на двух ногах на месте и махать руками.

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

### **Заключительная часть**

Взрослый. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала (*бег друг за другом по кругу*).

### **Упражнение на дыхание**

Дети. Очень ловкими мы были и здоровье укрепили.

**Для детей 5—7 лет**

### **Вводная часть**

Взрослый. Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (*обычная ходьба в колонне по одному*).

### **Корригирующая ходьба по кругу**

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

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

Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприсяду («кустики»).

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

Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом.

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 в «змейке», бег с высоким подниманием коленей*). Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

### **Упражнение на восстановление дыхания**

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

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владенья проверял.

### **«Медведь»**

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

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

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Взрослый. Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

### **«Медведь радуется»**

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 6—8 раз.

Взрослый. Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и решила напечь пирожков. Замесила она тесто.

### **«Маша месит тесто»**

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки опущены, пальцы зажаты в кулаки.

1 3 наклониться вперед под углом 90°, поочередно сгибать-разгибать руки («месим тесто»);

4 — разогнуться, «вытереть пот со лба».

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Напекла пирожков, сложила их в большой короб, и сама в него спряталась.



**«Машенька спряталась»**

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

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

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

**«Сяду на пенек, съем пирожок»**

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

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!»

Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. А Машенька ему из короба: «Высоко сижу, далеко гляжу! Не садись на пенек, не ешь пирожок. Неси бабушке, неси дедушке».

**«Высоко сижу, далеко гляжу!»**

И. п.: сидя по-турецки, руки на коленях.

Встать, не касаясь руками пола, ноги остаются с крестно. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

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

**«А вот и я!»**

И. п.: ноги вместе, руки вверху.

Прыгать на двух ногах из стороны в сторону, выполняя руками с крестные движения.

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

Заключительная часть

Взрослый. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала (*бег в колонне по одному*).

**Упражнение на дыхание**

Дети. Вот как славно поиграли, сказку дружно рассказали, очень ловкими мы были и здоровье укрепили.