Муниципальное бюджетное образовательное дошкольное учереждение

МБДОУ «Детский сад № 97»

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ЛЕТО**

**В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Подготовила :

Тенькова С.Ю.

**Дзержинск 2020 г.**

**ИЮНЬ**

**I – II неделя**

**«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ»**

**Вводная часть.**

**Педагог.**

Наступило лето! Сколько всяких игр оно принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба.***

*Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Вот как мы шагаем!», дети выполняют движения.*

Вот по лужам мы шагаем,

Выше ноги поднимаем.

*Дети ходят с высоким подниманием колен, руки за головой.*

Впереди ручей течёт,

Шире ноги ставь народ!

*Ходят вперевалочку, ноги на ширине плеч, руки на поясе.*

Как котята мы ползём –

По траве густой идём.

*Ходят с опорой на ладони и колени.*

**Педагог.** Ползали мы как котята, а бегать будем как ребята! *(Бег друг за другом по кругу).* Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

***Упражнение на дыхание***

Дети подносят правой рукой «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. То же левой рукой.

**Педагог.** А теперь пора в летние игры играть!

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** Мы на улице гуляем, организм свой закаляем!

**«Силачи»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки.

С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в И. П.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Мы выходим на прогулку и всех созываем друзей.

**«Собираем друзей»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором.

Выполнять повороты в стороны.

Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

**Педагог.** Мы налепим куличей, пригласим к себе гостей.

**«Лепим куличи»**

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

Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

**«Играем в мяч»**

И. П.: сидя на коленях, руки опущены.

Подняться на колени, руки вверх – изобразить, как подбрасываем мяч кверху. Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Скачет маленький народ, очень весело живёт!

**«Скачет маленький народ»**

И. П. – О. С., руки на поясе.

Прыжки на 2 ногах, на правой (левой) ноге.

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

**Заключительная часть.**

**Педагог.** Ну что, хорошо у лета в гостях? Ребята, дождик начался! Не страшны нам дождь и гром, мы от дождика бегом! *(Обычный бег друг за другом по кругу).* Вот какие у вас быстрые ножки – убежали от летнего дождика. Теперь немного отдохнём, в группу завтракать пойдём! *(Вдох через нос, выдох через рот).*

**Дети.** Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!

**ИЮНЬ**

**III - IV неделя**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**по мотивам русской народной сказки**

**«КОЛОБОК»**

**Вводная часть.**

**Педагог.** 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»).*

***Корригирующая ходьба по кругу.***

*Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Надоело Колобку лежать на окошке, тал он поворачиваться с боку на бок.

*Дети ходят вперевалочку.*

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

*Прыгают на 2 ногах в полуприседе, руки на поясе.*

И покатился в лес.

*Ходят в приседе, руки на коленях.*

**Педагог.** 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 звенья для общеразвивающих упражнений.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

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

**1. «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.

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

**2. «Серый волк»**

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

Повернуться вправо (влево), Волк воет: «У – у!» Вернуться в И. П.

Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.

**Педагог.** Испугался Колобок, спрятался от Волка.

**3. «Спрятался Колобок»**

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

Присесть, закрыть глаза ладошками. Вернуться в И. П.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

**4. «Медведь косолапый»**

И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево – вправо.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

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

**5. «Лисичка – сестричка»**

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

Выполнять прыжки на 2 ногах вперёд – назад в сочетании с ходьбой на месте.

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

**Заключительная часть.**

**Педагог.** 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!»

**ИЮЛЬ**

**I – II неделя**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**по мотивам русской народной сказки**

**«РЕПКА»**

**Вводная часть.**

**Педагог.** 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).*

***Корригирующая ходьба по кругу.***

*Педагог рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Пошёл дед репку сажать.

*Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.*

Погода хорошая. Птички чирикают.

*Прыгают на 2 ногах с продвижением вперёд, взмахивая руками, как крылышками.*

Вдруг дождик закапал!

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

**Педагог.** 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.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** 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 4 – 6 раз.

**Педагог.** Нашёл дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая – пребольшая! Тянет – потянет дед репку, а вытянуть не может.

**«Не вытянуть деду репку»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки снизу сцеплены в «замок».

1 – 2 – наклониться, выпрямиться;

3 – 4 – «вытереть со лба пот».

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** 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.

Выполнить наклоны в стороны.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

**Педагог.** Прибежала на помощь собака Жучка.

**«Жучка»**

И. П.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком»

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

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

**«Вытянули репку!»**

И. П.: О. С., руки на поясе.

Прыгать на 2 ногах на месте с хлопками над головой.

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

**Заключительная часть.**

**Педагог.** 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.

***Упражнение 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.

**ИЮЛЬ**

**III - IV неделя**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**по мотивам русской народной сказки**

**«МАША И МЕДВЕДЬ»**

**Вводная часть.**

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

***Корригирующая ходьба по кругу***

**Педагог** *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 полуприседе (кустики»).*

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

*Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.*

***Бег***

**Педагог.** 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».*

**Педагог.** Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** 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 по 4 раза в каждую сторону.

**Педагог.** 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.

**Педагог.** 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 ладошками, вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

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

**«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.

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

**«А вот и я!»**

И. П.: ноги вместе, руки вверху, ладони развёрнуты от себя.

Прыгать на 2 ногах на месте и махать руками.

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

**Заключительная часть.**

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

***Упражнение на дыхание***

**Педагог.** Очень ловкими мы были и здоровье укрепили.

**АВГУСТ**

**I – II неделя**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**по мотивам русской народной сказки**

**«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»**

**Вводная часть.**

**Педагог.** Ребята, мы сегодня с вами вспомним сказку «Гуси – лебеди». А чтобы было веселей её вспоминать, заодно позанимаемся утренней гимнастикой. 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).*

***Корригирующая ходьба по кругу***

**Педагог** *рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

Налетели гуси – лебеди, подхватили братца и унесли на крыльях.

*Дети ходят на носках и машут руками, как крыльями.*

Стала Алёнушка 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**

**Педагог.** Увидела тут Алёнушка, как метнулись за лесом гуси – лебеди. Побежала она за ними *(обычный бег друг за другом).* Совсем из сил выбилась Алёнушка, решила отдышаться.

***Упражнение на восстановление дыхания***

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

Повторить 2 – 3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** А гуси – лебеди далеко в лес понесли братца на своих крыльях.

**«Гуси – лебеди»**

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

Подняться на носки, руки через стороны вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 4 – 6 раз.

**Педагог.** Встретилась Алёнушке на пути печка. Помогла девочка ей пирожков налепить и дальше побежала.

**«Налепим пирожков»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях ладонями друг к другу.

Выполнять наклоны влево – вправо с хлопком то у левого, то у правого уха («лепим пирожки»).

Повторить 4 раза в каждую сторону.

**Педагог.** Встречается Алёнушке на пути яблонька. А яблочек на ней видимо – невидимо! Поспели они да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

**«Соберём яблочки»**

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

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

Повторить 4 – 6 раз.

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

**«Молочная речка, кисельные берега»**

И. П.: идя на пятках, руки опущены.

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

Повторить 4 – 6 раз.

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

**«Сестрица братца нашла!»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на 2 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.**

**Педагог.** Забрала 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).* Вздохнули с облегчением Алёнушка и братец. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

***Упражнение на дыхание***

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

**АВГУСТ**

**III - IV неделя**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**по мотивам русской народной сказки**

**«ТРИ МЕДВЕДЯ»**

**Вводная часть.**

**Педагог.** Ребята, 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***

**Педагог** *рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

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

*Дети прыгают на 2 ногах с продвижением вперёд, руки согнуты в локтях у груди («лапки).*

«…и лисы,»

*Ходят на носках, «виляя хвостиком».*

«…и медведи!»

*Ходят на внешних сторонах стоп.*

**Бег.**

**Педагог.** 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).* Прибежала Маша к дому 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.

**Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**Педагог.** 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.

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

**«Ай – яй – яй!»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в «замке».

Выполнять наклоны влево – вправо, говорить: «Ай – яй – яй!»

Повторить 4 раза в каждую сторону.

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

**«Медвежья спальня»**

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

1 – 3 – выполнить пружинистые приседания;

4 – вернуться в и. п.

**Педагог.** Легла Маша на Мишуткину кроватку, ворочалась – ворочалась и уснула.

**«Миша засыпает»**

И. П.: лёжа на спине, обхватив колени руками.

Качаться влево – вправо.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

**Педагог.** Вернулись медведи с прогулки. Увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились. Хотели её съесть, да она проснулась, выпрыгнула в окошко да бежать. И медведи её не догнали.

**«А вот и я!»**

И. П.: О. С.

Прыжки на 2 ногах влево – вправо.

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

Перестроение в круг.

**Заключительная часть.**

**Педагог.** Побежала Машенька домой: быстро бежала дорожками *(быстрый бег),* потихоньку бежала овражками *(медленный бег).* И прибежала домой. Обрадовались бабушка с дедушкой, что внучка вернулась живёхонькая да здоровёхонькая!

***Упражнение на дыхание***

**Дети.** Мы – ребята, ловкие, умелые!

**ЛИТЕРАТУРА**

**Соколова Л. А.** Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – CПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 80 С.