

Комплекс утренней гимнастики  
по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди»  
для детей старшего дошкольного возраста.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
ВЧ	Построение в шеренгу	15 сек	Помогла нам яблонька, Помогла нам печка, Помогла красавица-голубая речка. Все нам помогали, все нас укрывали. К Батюшке и матушке мы домой попали. Кто унёс братишку? Назовите книжку. Правильно «Гуси-лебеди»
	Обычная ходьба	20 сек	Уехали отец с матерью на ярмарку, а дочери Машеньке наказали за братцем смотреть.
	Ходьба правая нога на пятке, левая на носке Ходьба левая нога на пятке, правая на носке	20 сек	Заигралась Машенька с подружками и не углядела за братцем.
	Ходьба на носках со взмахами рук	20 сек	Налетели гуси-лебеди, подхватили братца посадили на крылья и унесли.
	Ходьба приставными шагами правым, левым боком	20 сек	Стала Машенька братца кликать: «Ау!»
	Ходьба в приседе	10 сек	Стала искать его, под каждый кустик заглянула, на каждый пригорок забежала.
	Ходьба на высоких четвереньках	10 сек	
	Обычный бег	10 сек	Увидела девочка, что гуси- лебеди за лесом скрылись, побежала она за ними.
	Бег «змейкой»	10 сек	Бежит Машенька между ёлочек.
	Прыжки поскоками	15 сек	С кочки на кочку перепрыгивает.
	Упражнения на восстановление дыхания		Совсем девочка из сил выбилась.
	Перестроение в колонну по три		Налево, в колонну по три- «Марш!»
	<b>ОРУ</b> <b>1. «Гуси-лебеди»</b>	6-8 раз	

	И. п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1- левая нога назад на носок, руки в стороны 2- и. п. 3-4- тоже с другой ноги		
ОЧ	<b>2. «Печка»</b> И.п. –стойка ноги врозь, руки вдоль туловища 1-наклон вперёд, руки в стороны 2- и.п. 3-4 - тоже	6-8 раз	Повстречалась Машеньке печка. Стала девочка пирожки из печи доставать.
	<b>3. «Яблонька»</b> И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх 1- наклон влево, соединить ладони 2-и.п. 3-4 -тоже в другую сторону	6-8 раз	Повстречалась Машеньке яблонька. Раскинула она свои ветви во все стороны.
	<b>4. «Река»</b> И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища -вращательные попеременные движения ногами (имитация езды на велосипеде)	6-8 раз	Повстречалась девочке молочная река, кисельные берега. Волнуется в ней вода.
	<b>5. «Дремучий лес»</b> И.п. -лёжа на животе, руки под подбородком 1- поднять плечи- руки в стороны 2-и.п. 3-4- тоже	6-8 раз	А вот за рекой и лес дремучий. Пробирается Машенька сквозь него.
	<b>6. «Мышка»</b> И.п. - стойка на высоких четвереньках (виляет хвостиком)	8 раз	Повстречалась девочке мышка. Бежит вперёд, Машеньке дорогу показывает.
	<b>7. «Баба-Яга»</b> Прыжки на левой и правой ноге, чередуя с ходьбой	6-8 раз на каждую ногу 2 подхода	Привела мышка Машеньку к Бабе –Яге-костяной ноге.
	Перестроение в одну колонну		Подкралась девочка к избушке, схватила братца и побежала домой.

ЗЧ	Обычный бег	10 сек	Бегут Машенька с братцев, торопятся. А вот и дом показался.
	Обычная ходьба	20 сек	А тут и матушка с батюшкой из города вернулись с гостинцами.
	Упражнения на восстановление дыхания		Вот и сказочки конец! Кто был с нами- МОЛОДЕЦ!