

Комплекс утренней гимнастики  
по мотивам русской народной сказки «Машенька и медведь»  
для детей средней группы

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
ВЧ	Построение	15 сек	Я приучен к распорядку, чтобы бодрым быть весь день. По утрам на физзарядку становится нам не лень.
	Обычная ходьба	15 сек	Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами.
	Ходьба в полуприседе	5 сек	Вот она кустик за кустик,
	Ходьба на носках	15 сек	деревце за деревце - и отстала от подружек.
	Обычный бег	15 сек	Побежала Машенька подружек искать.
	Обычная ходьба с упражнениями на дыхание	15 сек	Устала Машенька, идёт дальше, зовёт подружек «Ау, Ау!»
	Обычный бег	15 сек	Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась Маша, побежала скорее к тому дому.
	Упражнения на восстановление дыхания Обычная ходьба	2-3 раза	Подошла Машенька к дому. Надо ей, отдышаться.
	Перестроение по звеньям		В этом доме жил Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.
ОЧ	<b>ОРУ</b> <b>1. «Медведь»</b> И. п. - стойка ноги врозь 1- руки вверх 2- и. п. 3-4 - тоже	5-6 раз	Медведь был очень большой.
	<b>2. «Обрадовался Медведь»</b> И. п.-ноги врозь, руки в стороны. 1 - обхватить себя за плечи двумя руками 2- вернуться в и. п.	5-6 раз	Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

	3-4- тоже		
	<b>3. «Спряталась Машенька»</b> И. п. - укая стойка ноги врозь, руки опущены 1-присед- закрыть глаза ладошками 2- вернуться в и. п. 3-4-тоже	5-6 раз	Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и придумала. Напекла пирожков, сложила их в большой короб, и сама в него спряталась.
	<b>4. «Сяду на пенек, съем пирожок»</b> И. п.- сед на пятках, руки на коленях 1- встать на колени, погрозить пальчиком левой руки 2- и. п. 3-4 - тоже правой рукой	5-6 раз	Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»
	<b>5. «Маша в коробе»</b> И.п.-сед, ноги врозь, руки в упоре сзади 1-согнуть ноги, обхватить себя руками 2-и.п. 3-4-тоже	5-6 раз	Идёт Медведь дальше, несёт короб.
	<b>6. «А вот и я!»</b> И. п.- ноги вместе, руки вверх, ладони развернуты от себя. Прыжки на двух ногах на месте, махи руками над головой, в чередовании с ходьбой на месте.	5-7 прыжков повторить 2-3 раза	Принес Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.
ЗЧ	Перестроение в одну шеренгу. Бег обычный Ходьба обычная	10 сек	Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала.
	Дыхательные упражнения		Вот и сказочки конец, кто показал, тот молодец!