

Комплекс утренней гимнастики
по мотивам русской народной сказки «Репка»
для детей младшего дошкольного возраста.

Части	Содержание	Дозировка	ОМУ
ВЧ		15 сек	Отгадайте сказку, ребята! Кошка, внучка, Мышка и собака Жучка, Деду с бабой помогали, Корнеплоды собирали. Правильно, репка. Вспомним как начиналась сказка.
	Обычная ходьба	10 сек	Жили-были дед и баба. И был у них огород.
	Ходьба с ВПК	10 сек	Пошел дед репку сажать.
	Упражнения на дыхание	2-3 раза	Воздух свежий,
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	5 прыжков	Птички поют,
	Обычная ходьба	10 сек	Солнышко улыбается.
	Ходьба на носках, руки вверх	5 сек	Вдруг солнышко спряталось, дождик пошёл!
	Обычный бег	10 сек	Закрылся дед руками от дождя, побежал.
	Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз — выдох через рот.	2-3 раза	Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.
	Построение в круг.		А вот и огород.
ОЧ	Комплекс ОРУ		
	1. «Где лопата?» И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены 1-поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед») 2-вернуться в и. п. 3-4 -тоже	4-6 раз	Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Сказать: «Где лопата?»
	2. «Дед тянет репку» И. п.: стойка ноги врозь, руки внизу сцеплены в «замок» 1-наклон вперед 2- и.п., «вытереть пот со лба»	4-6 раз	Нашел дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая- пребольшая! Тянет-потянет

	3-4 -тоже		дед репку, а вытянуть не может.
ОЧ	3. «Бабка да внучка» И. п. – стойка на коленях, руки согнуты перед собой 1- наклон вправо 2-и.п. 3-4-тоже в другую сторону	4-6 раз	Позвал дед бабку да внучку. Стали они вместе репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.
	4. «Жучка» И. п.: стоя на четвереньках. «Повилять хвостиком».	4-6 раз	Прибежала на помощь собака Жучка
	5. «Вытянули репку!» Прыжки на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой.	2-3 раза	Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку, и все вместе вытащили ее из земли!
ЗЧ	Обычная ходьба	10 сек	Пошли они все вместе домой и наварили каши.
	Упражнение на дыхание		Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.