Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад №32 «Родничок» комбинированного вида.

**Тема по самообразованию**

**«Утренняя гимнастика для малышей как средство развития звуковой культуры речи».**

**Автор:**

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №32 «Родничок» группы «Капельки»

Сидорова В.И

2020 год***Утренняя гимнастика для малышей как средство развития звуковой культуры речи.***

Утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Вспомните, как вы встаете по утрам, особенно зимой, когда так и хочется еще понежиться в постели? Вам трудно встать? А ребенку? Необходимость сразу после пробуждения приступить к выполнению упражнений требует волевых усилий, а значит, воспитывает у ребенка волю, настойчивость, дисциплину.

Комплексы, входящие в утреннюю гимнастику, я беру из методических пособий или составляю сама, чаще - с использованием пособий: гимнастических палок, флажков, гантелей, кубиков, детских экспандеров. Детям особенно нравятся упражнения со стульчиками, скамейками.

Наш детский сад посещают дети, страдающие плоскостопием, нарушением осанки, зрительными расстройствами, поэтому в утреннюю гимнастику я стараюсь включать упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. Не забываю и о дыхательной гимнастике.

Хочется поделиться опытом проведения зарядки игрового характера для детей 3-4 лет.

Вы можете спросить: «Надо ли постоянно играть с детьми?». Уверена, надо.

Во-первых, чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые из них плачут, ссорятся, «требуют» маму, не идут на контакт, иногда просто не хотят ничем заниматься. Какая уж тут гимнастика! А вот поход в гости к любимому герою, неожиданное появление им интересного гостя, улыбка, веселый танец музыка приводят детей в нормальное состояние. Они перестают плакать, начинают заниматься - уже хорошо.

Во-вторых, игра нужна для того, чтобы заинтересовать дошкольников новыми знаниями, чтобы им захотелось на время превратиться в смешную и веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким мышатам, чтобы, одновременно получая информацию и двигаясь, они познавали окружающий мир, учились любить его и действовать в нем.

Каждый комплекс утренней гимнастики игрового характера имеет свой сюжет, героем которого является интересный и знакомый детям персонаж. Заранее подготовленные костюмы, шапочки, маски, красивые, яркие игрушки привлекают внимание детей, заставляют эмоционально, радостно выполнять упражнения.

Утренняя гимнастика пройдет гораздо эффективнее, если будет сопровождаться музыкой, которая воздействует на эмоции, детей, создает у них хорошее настроение.

Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет состоят из четырех-пяти упражнений общеразвивающего характера (ходьба, подскоки на месте, бег). В начале занятия предусматривается кратковременная ходьба разными способами.

Для утренней гимнастики подбираются известные детям упражнения, простые по структуре. После интенсивных двигательных нагрузок необходимо упражнение для восстановления дыхания.

Последовательность упражнений классическая: сначала для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища.

Используются различные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

Иногда в утреннюю гимнастику включаю игры и упражнения, на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

В утреннюю гимнастику включаю скороговорки и чистоговорки для заучивания, четкого произношения, развития памяти у детей.

Времени на утреннюю гимнастику отводится немного, поэтому пояснения и указания педагога должны быть четкими, краткими, понятными для детей.

- учить говорить громко, не торопясь, четко произносить слова;

- формировать умение вслушиваться в звучание слов;

- учить правильно и четко произносить все гласные звуки, простые согласные и свистящие, совершенствовать артикуляцию;

- готовить к правильному произношению шипящих звуков;

- побуждать правильно пользоваться интонацией, протяжно и плавно производить выдох через рот.

***«Я от бабушки ушёл».***

*Вос-ль*: Ребята, сегодня мы с дедушкой Егором на лошадках поедем в сказку «Колобок».

Р.Н.И. «Лошадки».

Из – за леса, из-за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке

Дети на телятках

Внуки на козлятках.

Затем воспитатель подводит детей к корзинке с мячами.

Вос-ль: Ребята посмотрите, сколько здесь колобков! Это они от своих бабушек убежали. Давайте мы поможем колобкам на полянку выбраться.

*Дети берут мячики и встают друг за другом.*

Давай те проведём колобков по дорожке.

*Дети катят мячи, потом, подтолкнув их вперёд, догоняют*.

Вот выкатились колобки из дремучего леса на полянку. Хочется им на солнышке погреться.

*Дети поднимают руки с мячиком вверх, затем опускают. И т.д.*

А вокруг много- много цветов.

*Дети руки с мячом вытягивают вперёд, затем опускают. И т.д.*

Над цветочками порхают бабочки, давай те их поймаем.

*Дети садятся на пол, ноги врозь. Катают мяч от одной ноги к другой.*

Смотрят колобки, а на полянке жучок ползёт.

*Дети ложатся на спину, держат мяч в руках за головой. Выполняют упражнение для ног «Велосипед».*

Устали колобки на полянке с жучкам играть.

*Дети встают и дуют на колобков.*

Затем складывают мячики в корзину. В заключении ходьба.

***У кошечки в гостях.***

Вос-ль: Ребята, отгадайте загадку, и вы узнаете, кто к нам сегодня в гости придет.

*Мохнатенькая,*

*Усатенькая,*

*Молоко пьет,*

*Песенки поет.*

*(кошка)*

Вос-ль: Мы сегодня будем делать утреннюю гимнастику вместе с кошечкой. Все встаем в круг.

Ходьба по кругу:

*Малыши-крепыши*

*Вышли на площадку*

*Малыши-крепыши*

*Делают зарядку!*

*Раз-два,*

*Три-четыре.*

*Руки выше!*

*Ноги шире!*

Дети берут в руки погремушки:

*Ты, игрушка, погреми,*

*Нашу детку подними!*

Бег на носочках.

Дети гремят погремушками (звукоподражание «бом-бом»).

*Тили - бом! Тили - бом!*

*Загорелся Кошкин дом,*

*Загорелся Кошкин дом.*

*Стоит дым столбом.*

Ходьба.

Дыхательные упражнения. Построение в круг.

***У кошечки в гостях. (2 часть)***

Дети гремят погремушками (звукоподражание «бом-бом»).

Тили - бом! Тили - бом!

Загорелся Кошкин дом,

Загорелся Кошкин дом.

Стоит дым столбом.

Кошка выскочила,

Глаза выпучила!

Дети поднимают руки вверх вместе с погремушками.

«Киска-киска». И. п. – основная стойка, погремушка в руках за спиной: махи руками, звукоподражание «мяу-мяу». Повторить 5 раз.

*Бежит курица с ведром*

*Заливать Кошкин дом.*

«Курочка». И. п. – то же: наклон вперед, постучать погремушками, звукоподражание «кудах-тах-тах». Повторить 5 раз.

*Как на нашем на лугу*

*Стоит чашка творогу.*

*Прилетели две тетери,*

*Поклевали – улетели.*

«Тетери». И. п. сидя, погремушки в руках у бедер: согнуть ноги, постучать погремушками, звукоподражание «тра-та-та». Повторить 5 раз.

*Киска-киска,*

*Киска, брысь*

*На дорожку не садись*

*Наши детки пойдут*

*Через киску упадут.*

Дети идут босиком по тактильной дорожке, где находится игрушка-кошка.(повторить 5 раз).

Бег врассыпную:

Птички летят, колокольчики звенят

Раз, два, не воронь!

Разбежались как огонь.

Ходьба.

*Погремушка не греми,*

*Погремушка отдохни.*

Погремушка за спиной у детей.

Дыхательные упражнения.

***«Матрёшки».***

*Мы матрёшки,*

*Все мы крошки,*

*Погуляем по дорожке.*

Дети идут друг за другом.

*Поиграем мы немножко.*

Дети идут высоко поднимают ноги, согнутые в коленях.

*Ну скорей найди матрёшку.*

Круговые движения возле лица.

*А теперь, матрёшки, с вами*

*В Кошки-Мышки поиграем.*

Дети бегут друг за другом.(на носочках).

*С вами в мячик я сыграю.*

*Ну лови, лови, лови.*

*Да смотри не урони.*

Детям бросаю мячик, они его ловят.

*Мяч подпрыгнул и устал,*

*Положу его в карман.*

Поочерёдное вытягивание рук вверх.

*А матрёшки- малыши*

*В группу все к себе пошли.*

*Мы матрёшки,*

*Все мы крошки,*

*Погуляем по дорожке.*

***«Теремок».***

Воспитатель раздает детям скакалки.

Вос-ль: Выглянуло солнышко и опять спряталось за тучку.

*Дети вращают скакалки вперед-назад.*

Вос-ль: Но вот солнышко показалось вновь и осветило стоящий в поле маленький-маленький домик — теремок. Вот к теремку по полю Мышка бежит. Остановилась у дверей и говорит: «Кто, кто теремочке живет?» Никто ей не ответил, и решила Мышка в теремочке поселиться.

*Дети прыгают через скакалку с продвижением вперед.*

Вос-ль : А за ней Зайчик скачет: прыг-прыг-прыг-прыг! Спрашивает: Кто, кто в теремочке живет?» Мышка позвала его в теремок, стали они вместе жить.

*Дети прыгают через скакалку на двух ногах с продвижением вперед.*

А за Зайчиком Лягушка скачет: скок-скок-скок!

*Дети прыгают через скакалку, имитируя передвижение лягушки.*

Вос-ль: Мышка и Зайчик пригласили и Лягушку к себе жить. А за Лягушкой к теремку Лиса прибежала: скок-поскок, скок-поскок! Мышка, Зайчик и Лягушка и Лису пригласили к себе жить.

*Дети прыгают через скакалку со скрещиванием ног.*

А вот и Медведь пожаловал: топ-топ.

*Дети прыгают через скакалку, переваливаясь с ноги на ногу.*

Все звери и Медведя в теремок пригласили, дверь закрыли. Стали дружить, печку топить, пироги печь. А пироги у них получились пышные, вкусные-превкусные. А знаете почему? Да потому, что знали они волшебные слова — заговор.

***«В деревне».***

Воспитатель с детьми читают стихи и выполняют следующие упражнения:

*Что увидел я в колхозе?*

*Видел я, как травы косят.*

*Раз, два, три, четыре-*

*Вот как дружно мы косили.*

Движения прямыми руками вправо-влево с поворотами туловища.

*Видел, как кладут стога.*

*А стога- под облака.*

*Наклонились распрямились.*

Наклоны туловища, подъёмы на носки.

*Вот по полю скачут кони-*

*Даже ветер не догонит.*

Бег на носочках.

*Раз, два, три. Раз, два, три-*

*Вот весёлые прыжки.*

*Прыг-скок. Прыг-скок-*

*Приземляться на носок.*

Прыжки.

*Вот колодец, там вода*

*И вкусна и холодна.*

*Низко кланяется ей*

*Деревянный журавель.*

Наклоны с касанием ладонями пола.

*На пригорке мельница*

*Кружится и вертится.*

*Раз, два, три, четыре-*

*Завертелась, закружилась.*

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны. Повороты влево-вправо.

*Хорошо в деревне жить*

*За грибами в лес ходить!*

*Но приехал паровоз и меня домой увёз.*

Ходьба на месте с переходом на дыхательное упражнение.

***Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка».***

Дети заходят в зал.

Вос-ль: Посмотрите, как светло -тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу - нежно погладь его ладонями: на лбу носу, щеках, подбородке. Поглаживай аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

*Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).*

Построение в круг.

*И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (Три раза.)*

Играем с солнышком

*И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (Пять раз)*

Играем с солнечными лучами

*И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками*

*хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (Шесть раз)*

Отдыхаем на солнышке.

*И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться па правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (Три раза в каждую сторону).*

Ребятишкам радостно

*И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять) чередовать с ходьбой.*

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (*по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» - приседают).*

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

***«Белочка».***

Воспитатель предлагает отгадать загадку:

*«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу.*

*В лесу на старом дубе орешки я грызу».*

*(Белочка).*

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Белочка проснулась». И.п. - ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п. (Пять раз.)

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Грызет орешки». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Показ ребенка,

4. «Греется на солнышке». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть-восемь, остановка)

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Ходьба за белочкой. При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группу.

***«Цирковые медвежата».***

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка:

*«Кто в лесу глухом живет, не¬уклюжий, косолапый. Летам ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».*

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик - цирковоеместо.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть:

1. «Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз). Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая - закрыта. (Три раза)

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. - стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». И.п. - стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Три раза).

Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальцами, поглаживание (20 секунд).

«Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

**«Мы Матрешки».**

Музыкальный руководитель играет и поет песенку, дети выполняют упражнения:

Мы матрешки,

Все мы крошки,

Погуляем по дорожке.

Дети идут друг за другом.

Поиграем мы немножко.

Ну, скорей,

Поймай матрешку.

Проводится русская народная игра «Салки-догонялки».

А теперь, матрешки, поиграем «Кошки-мышки».

Проводится русская народная игра «Кошки-мышки».

С вами в мячик я сыграю.

Ну, лови, лови, лови

Да смотри, не урони.

Проводится русская народная игра «Салки с мячом».

Мячик-попрыгун устал,

Положу его в карман.

А матрешки-малыши

В группу все к себе пошли.

Мы матрешки,

Все мы крошки,

Погуляли по дорожке.

Ребята уходят в группу.

**«Мы кормушку смастерили».**

Воспитатель. Ребята, вы хотите, чтобы пришла весна? На улице потеплеет. В деревнях станут скотину в поле выгонять, горох, лук сажать. Но зима уходить не хочет. А чтобы весна скорее пришла, надо птиц позвать. Они на своих крыльях весну и принесут. Давайте позовем жаворонков.

Дети: Жаворонки, прилетите!

Сани с дровнями уведите!

Соху с бороной привезите.

Нам зима-то надоела,

Она у нас весь хлеб поела!

Воспитатель. Не прилетели птички? Это, наверное, потому, что им здесь есть нечего. Пойдемте в мастерскую и сделаем птичкам кормушки.

Дети встают парами и идут «мастерить» кормушки для птиц.

Малыши, малыши

Весело шагают.

Ах, как дружно, высоко

Ноги поднимают.

А вот тут большая лужа.

Перепрыгнуть ее нужно.

Ходьба с перепрыгиванием через два разложенных на полу шнура.

До чего ж сугроб высокий!

Ноги выше поднимай

И сугроб переступай!

Ходьба с высоким, подниманием ног, согнутых в коленях.

Звездочкам на небе

Весело сиять!

Дети, встаньте все в кружок: Будем мы играть!

Воспитатель. Посмотрите, какие мы сделали замечательные кормушки! А вот уже и гости к нам летят.

В гнезде воробышки живут. И рано утром все встают. Довольно в гнездышках сидеть. Пора на солнышко лететь.

Проводится русская народная игра «Воробей».

**«Ехал грека через реку...»**

Фольклорное содержание. Использование на занятии скоро-говорок.

Воспистатель: Ребята, мы вспомним скороговорки. Тот, чье имя я назову, должен скороговорку проговорить, а остальные в это время будут выполнять соответствующие движения.

На дворе трава, На траве дрова.

Ходьба приставным шагом по разложенной на полу веревке.

Четыре черненьких

Чумазеньких чертенка

Чертили черными

Чернилами чертеж.

Прыжки через набивные мячи.

Добры бобры, идут в боры.

Упражнение «Хоровод» .

Шла Саша по шоссе

И сосала сушку.

Ходьба по нестандартным дорожкам.

Ехал грека через реку,

Видит грека — в реке рак.

Сунул грека руку в реку,

Рак за руку греку цап!

Ходьба на носках.

От топота копыт

Пыль по полю летит.

Ходьба на пятках.

В конце занятия воспитатель хвалит тех, кто лучше всех выполнял упражнения и проговорил скороговорку.

**«Солнышко-ведрышко, выгляни, высвети!»**

Воспитатель: Грустно нам без солнышка. Давайте его покличем. Дети подходят к ней, берут ее в правую руку и идут спортивным шагом по часовой стрелке.

Дети: Солнышко-ведрышко,

Выгляни, высвети!

Любят тебя детки,

Детки-малолетки!

Воспигтатель: Но солнышко выглянуло и снова спряталось за тучку.

Дети перекладывают веревку через голову в левую руку и идут спортивным, шагом, против часовой стрелки.

Дети: Солнышко, солнышко,

Выгляни на бревнышко:

Дам тебе меду

Целую колоду!

Воспитатель: Солнышко показалось и покатилось по лесам, по лугам...

Дети, держась за веревку, бегут по кругу.

Солнышко припекает. Стало очень-очень жарко. Так жарко, что и травке, и цветочкам захотелось прохлады, захотелось, чтобы дождик пошел. Давайте, ребята, дождик покличем.

Кладут веревку на пол так, чтобы получилась прямая дорожка. Прыгают влево-вправо от веревки.

Дети: Дождик, лей,

Дождик, лей

На меня и на людей,

На девкин лен

Поливай ведром.

Воспитатель. А вот и радуга появилась.

Берут веревку, развязывают ее концы. Получается длинная скакалка. Затем поточно и фронтально прыгают через нее.

Дети: Не браните вы меня,

Всю работу знаю я:

Жать, косить, коров доить,

В обе руки молотить.

Ой, туфли мои,

Носы выстрочены!

Не хотела я плясать,

Сами выскочили!

Дети, прыгнув 18 раз, с уханьем бегут из-под веревки. Тут же прыгают, ухая, через бруски и идут: девочки налево (дробным шагом), мальчики направо (вприсядку).

Воспитатель: Вот мы пели и плясали.

Ножки прыгать так устали.

Мы немножко отдохнем,

Колыбельную споем

Дети садятся на пол. Одна нога вытянута, другая согнута в колене и прижата к груди. Имитируют укачивание куклы.

**«Веселые гуси».**

Жили у бабуси два веселых гуся.

Один серый, другой - белый

Два веселых гуся.

Ходьба друг за другом.

Мыли гуси лапки

В луже у канавки:

Один серый, другой белый

В луже у канавки.

Ходьба на носках и на пятках.

- Аxl Кричит бабуся,

- Ой, пропали гуси.

Один серый, другой белый.

Гуси, мои гуси!

Приседания, ходьба (по сигналу воспитателя).

Вот вы где, проказники.

Сейчас я вас догоню.

Бег врассыпную.

Ах вы, мои умники, скорее вставайте в кружок.

Дети становятся в кружок.

Гуси возле бабки

Греют свои лапки.

Вот так, вот так

Греют свои лапки.

Исходное положение: основная стойка. РУКИ вперед.

Лапками хвалились

Лапки шевелились.

Исходное положение: основная стойка. ПОВОРОТЫ кистей рук.

Гуси возле кошки

Поднимали ножки.

Вот так, вот так

Поднимали ножки.

Исходное положение: основная стойка. Поднимание ног, согнутых в коленях.

А потом лежали,

Ножками болтали.

Исходное положение: лежа на спине. Произвольное сгибание и разгибание ног.

Кошку увидали — Гуси быстро встали.

Все встают.

Упражнение на восстановление дыхания

«Гуси шипят»

Дети делают вдох, а на выдохе шипят. Соревнуются, кто дольше будет шипеть.

**«Выпал, беленький снежок».**

Воспитатель вместе с детьми.

Выпал беленький снежок,

Собрались мы все в кружок.

Снег, снег, белый снег,

Засыпает он нас всех!

Дети встают в круг, поднимают руки вверх и медленно их опускают.

Мы на саночки садимся

И под горку быстро мчимся.

Снег, снег, белый снег,

Мчимся мы быстрее всех!

Дети бегут по кругу.

Дети все на лыжи встали,

Друг за другом побежали.

Снег, снег, белый снег

Кружит, падает на всех!

Дети идут по кругу, согнув руки в локтях и сжав кулаки., — имитируют ходьбу на лыжах.

Мы из снега ком лепили

И зверьков слепить решили.

Снег, снег, белый снег.

Зайка вышел лучше всех!

Дети выполняют наклоны вперед, имитируют лепку снежков.

Наши ручки не устали.

Мы комочки подобрали

И бросали их, бросали.

Точно в цель мы попадали.

Дети имитируют бросание снежков.

Как под горкой снег, снег,

А под снегом спит медведь.

Спит, не хочет он реветь.

Но ребята снег торили

И медведя разбудили.

Проводится русская народная игра «Медведь».

**«Волк и козлята».**

В центре зала из шнура в виде квадрата выложен «дом», дети становятся в этот квадрат.

Воспитатель вместе с детьми: Стоит в поле теремок.

Дверь закрыта на замок.

В домике козлята спят.

Сладко носики сопят.

Рано утром все вставали.

И зарядку выполняли.

Погремушки быстро взяли.

Дети выходят из дома, берут погремушки.

По лужайке зашагали.

Ходьба на месте, затем ходьба парами.

А теперь мы побежим,

Погремушкой погремим.

Бег врассыпную. Бег парами.

Надо в круг теперь нам встать,

Погремушки показать.

Дemu встают в круг. Исходное положение: основная стойка. Движения руками: погремушки вперед и за спину. Выполнить 4-6раз.

Стали дружно приседать,

Погремушками стучать.

Исходное положение: основная стойка. Приседания. Выполнить 4-6 раз.

Будем ножки выставлять,

С погремушками играть.

Исходное положение: основная стойка. Погремушки на полу. Поочередное выставление ног с касанием погремушки. Выполнить 4-6 раз.

В заключении - ходьба на месте.

Восстановления дыхания.

**«Волк и козлята». 2 часть**

Воспитатель приглашает детей зайти в «дом».

Воспитатель: Мои умные сыночки

И послушненькие дочки,

Мама в лес густой пойдет.

Вам покушать принесет,

Дверь закройте на крючок.

А то съест вас всех волчок.

В «домике» ребята выполняют следующие упражнения:

- ползание по гимнастической скамейке (высота 20 см);

- ползание по половичку;

- ползание за движущимся предметом (игра «Догони веревочку»);

- подпрыгивания на месте (игра «Поймай муху);

- перекатывание мяча в воротики;

- ходьба змейкой.

Воспитатель: Тук-тук-тук!

Это Волк пришел!

Дети прячутся за скамейки. Потом выходят посмотреть, где же волк, прислушиваются. А Волк (один из ребят) тут как тут.

Проводится русская народная игра «Салки-догонялки». Воспитатель надевает на голову шапочку, «превращается» в Козу.

Воспитатель: Где вы козлята?

У меня для вас чулки,

Варежки пуховые

И штанишки новые.

Куда же подевались козлята? Нигде их нет. Пойду к Волку. Наверное, это он их к себе утащил.

Проводится игра «Высокая гора».

Описание игры

Из шапок строится «высокая гора». Ребятки-козлятки должны через нее прыгать. Коза и волк договариваются: если козлята перепрыгнут через гору, Волк отпускает их к маме - козе. Те козлята, которые при перепрыгивании через «гору» заденут ее, должны, прежде чем вернуться к маме-козе, выполнить задание Волка (какое-нибудь упржнение: приседания, прыжки и т.д.).

Когда козлята возвращаются к маме-козе, они на радостях водят хоровод под любую русскую народную мелодию.

В заключении - ходьба на месте.

Восстановления дыхания.

**«В лес по грибы, по ягоды».**

Воспитатель: Дети, сейчас мы пойдем в лес по грибы, по ягоды.

Баю-баю-баю-бай!

Ты, собаченька, не лай!

Петушок, не кричи,

Наших деток не буди!

Дети сидят на корточках, руки под щечкой.

Вот проснулся петушок,

Встала курочка.

Просыпайся, мой дружок,

Встань, мой Юрочка! Дети встают.

Зашагали ножки:

топ-топ-топ.

Прямо по дорожке:

топ-топ-топ. Дети идут друг за другом.

Ну-ка, веселее:

топ-топ-топ.

Вот как мы умеем:

топ-топ-топ!

Дети идут, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях.

Общеразвивающие упражнения:

Воспитатель: На кота — потягушки.

На дитя — порастушки.

Поочередное вытягивание рук вверх.

Водичка-водичка,

Умой мое личико.

Круговые движения ладоней возле лица.

С гуся вода — С дитя вся худоба.

Движения рук вверх и вниз с наклоном до пола.

Наденем сапожки: Это — с правой ножки.

Это — с левой ножки.

Сидя на полу, ноги врозь. Поочередные наклоны к носкам ног.

Топ-топ-топотушки!

Пляшут зайки на опушке.

Пляшут лапки и хвосты.

Что стоишь?

Пляши и ты!

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Топ-топ-топока!

Раздавили гусака.

Не черного, не белого.

Раздавили серого.

Ходьба на месте. Восстановления дыхания. Ну, вот мы и проснулись.

Дети встают и идут в группу.

**«В лес по грибы, по ягоды». Часть 2**

Воспитатель: Дети, сейчас мы пойдем в лес по грибы, по ягоды.

Бабочка-коробочка,

Ветер или дождь?

Полетишь, как ветер.

Упадешь, как дождь.

Прыжки в длину с места.

Мотылек-вейтилек,

Принеси нам ветерок.

От ворот поворот

Гнать кораблик в ручеек.

Ползание по выложенной из двух шнуров узкой дорожке с пролезанием в воротики.

Гриб-грибок,

выставь лобок.

На тебя погляжу,

В кузовок положу.

Ходьба с наклонами по гимнастической скамейке.

Ребята, посмотрите, медведь идет!

Проводится русская народная игра «У медведя во бору».

Воспитатель: Много мы с вами грибов и ягод набрали, наши ноженьки устали. Давайте отдохнем.

Не скребутся паучки,

Все по норкам спать легли.

Не летят и гули:

Все давно уснули.

Дети садятся на корточки, закрывают глаза, руки под щекой — «спят».

Рано-рано поутру

Петушок тру-ру-ру-ру!

Восстановления дыхания. Дети встают и идут в группу.

**«Белочка».**

Воспитатель предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу.

В лесу на старом дубе орешки я грызу».

Дети: Белочка.

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Белочка проснулась». И.п. - ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п. (Пять раз.)

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Грызет орешки». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шестьраз.)

Показ ребенка,

4. «Греется на солнышке». И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть-восемь, остановка)

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Ходьба за белочкой. При ходьбе повторить скороговорку:

«Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее).

Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группу.

**«Цирковые медвежата».**

Дети заходят в зал.

Им предлагается загадка:

«Кто в лесу глухом живет, неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети: Медведь.

Воспитатель: Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба ( вокруг стульчиков (10 секунд).

1. «Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз). Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая - закрыта. (Три раза)

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. - стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». И.п. - стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Три раза).

Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальцами, поглаживание (20 секунд).

«Прощание медвежат с гостями».

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).