

В гостях у сказки (утренняя гимнастика во второй младшей группе).

1.

«В гости к трём медведям».

(по сказке «Три медведя»)

Вводная часть.

Воспитатель: в лес ребята мы пойдём,

Друг за другом все встаём.

Построение в колонну.

В русской сказке побываем,

Трёх медведей повстречаем.

Мёду взять мы не забудем,

А медведи рады будут.

Имитация бочонка.

Раз – два, раз – два –

Веселее детвора.

Ходьба в колонне 10-12 с.

Ноги выше поднимаем,

На жучков не наступаем.

^ Ходьба с высоким пониманием колена, руки свободны, 10-12с.

Раз – два, раз – два –

Выше ноги детвора.

По дорожке побежим,

В гости к сказке поспешим.

^ Бег в колонне 10-12с.

Обежали, побежали

И нисколько не устали.

По тропинке мы пойдём,

К трём медведям попадём.

Ходьба в колонне 10-12с.

Раз – два, раз – два –

Друг за другом, детвора.

Стой, ребята, мы пришли

И поляночку нашли.

^ Перестроение в круг.

В круг скорее все вставайте

И медведей поджидаёте.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Вот папа медведь нас встречает.

^ Руки поднять вверх, «округлить»,

Пальцы разведены. И.п. 4-6 раз.

Лапы мохнатые вверх поднимает.

Раз – два, раз – два –

Повторяйте, детвора.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Медведица мама вперевалку идёт,

^ Наклоны вправо - влево, и.п. по 3 раза в каждую сторону.

С собой Мишутку сыночка ведёт.

Влево раз, вправо раз

Наклонитесь все сейчас.

Влево раз, вправо раз

Получается у вас.

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Воспитатель:

Вот и пришёл малыш медвежонок.

Он мамы и папы медведей ребёнок,

Стал приседать и шалить,

Громко лапами бить.

^ Присесть, руки вперёд с хлопком.

И.п. 4-6 раз.

Раз – два, раз – два –

Повторяйте, детвора.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Воспитатель:

Мёд мишутке мы отдали, Все медведи прыгать стали.

Раз – два, три – четыре –

Сладкий мёд все получили.

^ 8 прыжков на двух ногах.

Раз – два, раз – два –

Все запрыгали тогда.

Пошагаем, отдохнём,

Прыгать мы опять начнём.

Ходьба на месте.

Раз – два, три – четыре –

Сладкий мёд все получили.

^ 8 прыжков на двух ногах.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Воспитатель:

Мишки мёда аромат вдыхают,

И поклоны посылают.

^ Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх, на слово «выдох» - плавно опустить.

Заключительная часть.

Воспитатель:

Друг за другом повернулись,

Медвежатам улыбнулись,

И весёлою гурьбой,

все отравились домой.

^ Спокойная ходьба.

По тропинке мы пойдём,

Дорогу к дому мы найдём.

Раз – два, три – четыре –

Ноги вые, плечи шире.

По дорожке побежим

И домой мы поспешим.

^ Лёгкий бег.

Обежим, побежим

И домой поспешим.

Сказка кончилась, и мы

Все домой идти должны.

Спокойная ходьба.

Раз – два – три, раз – два – три –

Вы устали, малыши?

Дети: Нет!

«Ёжик – путешественник»

(по сказке «Ёж и грибок»)

^ Вводная часть.

Воспитатель:

Ёж в соседний лес идёт,

Всех ребят с собой зовёт.

Построение.

Выглянуло солнышко,

Ёж идёт гулять.

Как приятно с ёжиком

Вместе нам шагать.

Раз – два, раз – два –

Весело шагать,

Раз – два, раз – два –

Руки поднимать.

Ходьба 10-12 с.

Выглянуло солнышко,

Светит высоко.

Ёж по лесу бегают,

И нам бежать легко.

Разбежались дети кто куда,

Вы не потеряйтесь, детвора.

Бег враспынную 16 с.

Ярко светит солнышко,

Светит высоко,

По тропинке с ёжиком

Нам шагать легко.

Вдруг мы тучку увидали,

И как зайцы прыгать стали.

^ Прыжки с продвижением вперёд 7-8 с.

Прыг – скок, прыг – скок –

Догони меня дружок.

Мы попрыгали немножко,

Только в путь зовёт дорожка.

Снова солнышко сияет,

Ёжик с детками шагает.

Ходьба 10-12 с.

Солнышко скрывается,

Тучка надвигается.

Будем крышу мы искать,

От дождя убежать.

Гриб большой мы увидели,

Под грибок вокруг все встали.

^ Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Нас не мочит под грибом,

Мы до шляпки достаём.

^ Подняться на носочки, руки вверх. И.п. – 6 раз.

Раз – два, три – четыре –

Вот такие мы большие.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Показался солнца лучик,

Стало нам светлее.

И цветы нам закивали,

Стало веселее.

^ Повороты вправо, влево по 3 в каждую сторону.

Раз – два – улыбнись,

Влево – вправо повернись.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Ёж угощенье потерял,

Наклонялся он, искал.

Где же тот бугорок,

Где лежит узелок.

Вы, ребята, помогите,

Узелок мой поищите.

^ Наклоны вперёд, руки скользят по ногам, выпрямиться, руки завести в стороны, 4 раза.

Раз – два, раз – два –

Не нашли узелка.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Воспитатель:

Положил ёж узелок

На какой - то бугорок.

Не было там бугорка,

Это шляпка от грибка.

Гриб под дождиком подрос,

Узелок с собой унёс.

Будем прыгать скок – скок,

И достанем узелок.

Раз – два, раз – два –

Выше прыгай детвора.

^ Прыжки 8 раз.

Пошагаем, отдохнём,

Прыгать мы опять начнём.

Ходьба на месте, прыжки 8 раз.

Раз – два, раз – два –

Выше прыгай детвора.

Наклонился грибок,

На, лови узелок.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Воспитатель:

Небо чистое вдруг стало,

Солнце в небе засияло,

Радуга вверху повисла,

Как цветное коромысло.

Будем радугу встречать,

Свежим воздухом дышать.

^ Дыхательные упражнения 4 раза.

Заключительная часть.

Воспитатель:

Ёжик к другу пришёл,

Ёжик друга нашёл.

Сказка кончилась, и мы

Все домой идти должны.

Раз – два, раз – два –

Нам домой идти пора.

^ Ходьба друг за другом.

Мы домой поспешим,

По дорожке побежим.

Лёгкий бег.

А теперь на завтрак дружно

Зашагали малыши.

Ходьба.

Завтра будем мы опять

Вместе с ёжиком играть.

Котёнок.

(по сказке «Про маленького котёнка»)

^ Вводная часть.

Воспитатель:

Стройтесь дети на зарядку,

Рассчитайтесь по порядку,

В сказку мы попадём

И котёночка найдём.

^ Построение в колонну.

По дорожке мы идём

Раз – два, раз – два -,

Мы котёночка найдём

Раз – два, раз – два.

Ходьба 10-12 с.

Мы мышатами все встали,

На носочки дружно встали.

^ Ходьба на носочках 10 с.

Мы шуметь не будем,

Котёнка не разбудим.

А теперь побежим

И к котёнку поспешим.

Бег 10-12 с.

Стоп, детишки,

Мы пришли.

Вот котёнок, мы пришли.

^ Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Рыжий маленький котёнок,

Мамы – кошки он ребёнок.

Он проснулся, улыбнулся,

Сладко – сладко потянулся.

Покажите – ка, друзья –

Раз – два, раз – два.

^ Поднять руки вверх, потянуться. И.п. 4-6 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Он молока хотел попить,

Но забыл, как попросить.

Заплакал маленький котёнок,

Ну а мимо ёл гусёнок.

Вправо, влево повернулся

И котёнку улыбнулся,

Чтоб была у вас еда,

Надо говорить: «Га – га».

Влево «га», вправо «га»,

Повернитесь – ка, друзья.

^ По три поворота в каждую сторону.

Гусь котёнку не помог,

«Мяу» вспомнить он не мог.

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Воспитатель:

Мимо свинка проходила

И котёнку говорила:

«Хрю скажи и присядь,

Молока дадут опять».

Хрюкнуть и присесть мы можем,

Мы котёночку поможем.

^ Присесть со словом «хрю» 4 раза.

Нет, ошиблась и свинья,

Не такие слова должен кот говорить,

Чтобы еды опросить.

И.п.: стоя, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

И козёл и корова

Обманули котёнка снова.

Тут пришёл Василий – кот,

Прыгнул он в огород,

«Мяу», - ласково сказал,

И котёнок услышал.

На задние лапы встал котёнок

И запрыгал, как ребёнок.

И детишки прыгать стали

И руками замахали.

^ 8 прыжков на двух ногах 2 раза.

Отдохнули, пошагали,

Снова дети прыгать стали.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Мама завтрак принесла

И котёнку отдала,

Рыжик глубоко вздохнул,

Носом воздух потянул.

Ну – кК, глубже все вздыхайте,

Что на завтрак, угадайте.

^ Упражнение на дыхание.

Заключительная часть.

Воспитатель:

Мы котёнка разбудили,

У него мы погостили.

А теперь, домой пора,

Повернулись, детвора.

По дорожке мы идём

И ничуть не устаём.

^ Ходьба.

А теперь мы поспешим,

По тропинке обежим.

Лёгкий бег.

Мы немножко обежали

И опять все зашагали.

Ходьба.

Раз – два – не спеши,

Раз – два – мы пришли.

«Снеговик – спортсмен»

(по сказке «Весёлый снеговик»)

^ Вводная часть.

Воспитатель:

К нам зима пришла,

Собирайтесь, малыши,

На зарядку пойдём,

В сказку мы пойдём.

Построение в колонну.

Отправляемся гулять,

Чудеса нас ждут опять.

Чтобы нам не потеряться,

Нужно за руки держаться.

^ Ходьба змейкой 16-20 с.

По сугробам мы шагаем,

Выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием коленей 10-12 с.

Очень холодно зимой,

Побежали все за мной.

^ Бег в колонне за взрослым 10-12 с.

Вот пошёл снегопад,

Снегу каждый очень рад.

По дорожке мы шагаем,

Руки выше поднимаем.

Ходьба с поднятыми руками вверх 10-12 с.

Стоп, детишки, мы пришли

И Весельчака нашли,

Он скучать не привык,

Он забавный снеговик.

Перестроение.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Снеговик в снежки играет,

Далеко он их бросает.

Эй, ребята, не зевайте,

Все движенья повторяйте.

^ Поднять по очереди правую и левую руку вверх, имитировать бросок, повторить 3 раза каждой рукой.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Воспитатель:

Снеговик гостям рад,

На горку он зовёт ребят.

Мы на санки дружно сели,

С горки вместе полетели.

Вправо, влево наклонились,

Крепко в саночках держись.

^ Наклоны вправо – влево 4-6 раз.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, кисти в кулаке.

Воспитатель:

Палки лыжные мы взяли

И на лыжи быстро встали.

Оттолкнулись и присели,

И теперь мы ближе к цели.

^ Полуприсед, руки отвести назад, сказать «Ух!» 6 раз.

Сели – встали, сели – встали-

Мы снеговика догнали.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сзади.

Воспитатель:

Снеговик на льду скользит,

Повторяйте смело.

Прыгайте, как фигуристы

Ловко и умело.

Раз – два – повернулись,

Три – четыре – улыбнулись.

^ 8 прыжков на двух ногах с поворотом вокруг себя 2 раза.

А теперь отдохнём,

На коньках скользить начнём.

Скользить между прыжками.

Вправо шаг, влево шаг,

Снеговик очень рад.

^ Заключительная часть.

Воспитатель:

Снеговика повеселили,

Поиграли, пошалили,

А теперь домой ора,

Собираемся, друзья.

Зашагали наши ножки

По заснеженным дорожкам.

Раз – два – мы пошли,

Веселее, малыши.

^ Спокойная ходьба.

Чтобы не замёрзли ножки,

Мы погреем их немножко.

Раз – два – три, раз – два – три –

Смотри не упади.

Лёгкий бег.

Мы погрели наши ножки,

Зашагали по дорожке.

Ходьба.

Раз – два, раз – два –

Вот и кончилась игра.

«Рукавичка»

(по сказке «Рукавичка»)

^ Вводная часть.

Воспитатель:

На зарядку по порядку

Становитесь все опять

Потерял дед рукавичку,

Мы идём её искать.

^ Построение в колонну.

Друг за другом мы пойдём,

Рукавичку мы найдём.

Ходьба 10-12 с.

Побежали наши ножки,

Каждый по своей дорожке,

Вы внимательно смотрите,

Рукавичку все ищите.

^ Бег врассыпную 16-20 с.

Дети друг за другом встали

И красиво зашагали.

Ходьба по кругу 10-12 с.

Снова обежали ножки,

Каждый по своей дорожке.

Рукавичку мы найдём,

Её деду принесём.

^ Бег врассыпную 16-20 с.

А теперь в кружок все встали,

По тропинке зашагали.

Ходьба 10 с.

Вот полянка, вот и лес,

Вот и ёлка до небес,

А под ёлкой рукавичка,

Рукавичка – невеличка.

^ Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Удивись ребятки:

«Кто играет с нами в прятки?

Кто залез в рукавичку,

В рукавичку – невеличку?»

^ Поднять плечи, развести руки в стороны, удивиться. И.П. 4-6 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Появилась слева мышка – норушка.

^ По три поворота вправо и влево.

Справа показалась лягушка – квакушка.

Слева вывалился мишка – топтыжка,

Справа серый волчишка.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Дети, дружно приседайте,

Рукавичку поднимайте.

Раз – два, раз – два –

Неподъёмная она.

Сели – встали, сели – встали,

Рукавичку не подняли.

^ Присесть, руками коснуться пола 4 раза.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Воспитатель:

Звери дружно прыгать стали

И все вместе закричали:

«Вы оставьте рукавичку, мы

Вам спляшем вшестером

И отсюда в лес холодный

Ни за что мы не уйдём.

Прыг – скок, прыг – скок

Прыгай с нами дружок».

^ По 8 прыжков 2 раза.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Рукавичка растянулась,

Рукавичка подросла,

Шестерых зверей вмещает,

Будет деду велика.

А какая она стала?

Покажите – ка, друзья.

Раз – два, раз – два – рукавичка велика.

^ Поднять руки вверх, развести в стороны 4 раза.

Заключительная часть.

Воспитатель:

Сказка кончилась, и мы

Все домой идти должны.

Ах ты, зимушка – зима,

Все дорожки замела.

Друг за другом пойдём –

Мы дорожку найдём.

^ Спокойная ходьба.