

Л. А. Соколова

**КОМПЛЕКСЫ
СЮЖЕТНЫХ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

ББК 7.100.58
С59

Соколова Л. А.

С59 Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 80 с.

ISBN 978-5-89814-810-2

В книге представлены комплексы утренних гимнастик, составленные с учетом возрастных особенностей детей (от 2,5 до 4 лет и от 5 до 7 лет). В основе каждого комплекса — занимательный сюжет, что позволяет не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников.

Издание предназначено для инструкторов по физкультуре и других специалистов ДОУ, а также может быть полезно родителям и гувернерам в домашних занятиях с детьми.

ББК 7.100.58

ИНСТРУКТОРАМ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ, ВОСПИТАТЕЛЯМ И ПРОСТО ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ

Здравствуйтесь, дорогие коллеги, а также заботливые мамы, папы, бабушки и дедушки! Представляю вашему вниманию книгу с комплексами утренних гимнастик. Но не просто зарядки наполнили ее! Проработав много лет в детском саду инструктором по физкультуре, я не понаслышке знаю, как любят дети, когда зарядка превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая с первых лет жизни сказка вдруг открывается с другой стороны. Дети начинают не просто хорошо выполнять упражнения, в их глазах зажигаются маленькие искорки! И тут уж даже самые нерадивые и грустные детишки включаются в занятие, превращаются в настоящих артистов. Да и как иначе? Ведь они не просто выполняют прямой галоп, а скачут на лошадках, не бегут, а едут в пожарной машине на пожар. Они даже не замечают, что их тело при этом получает физическую нагрузку. Дети играют и в процессе игры укрепляют свой организм.

Свою книгу я постаралась сделать максимально удобной в использовании на практике. Утренние гимнастики составлены с учетом возрастных особенностей детей и разделены по возрастам: от 2,5—3 до 4 лет; от 5 до 7 лет.

В комплексы входят небольшие речевки — они есть почти в каждой зарядке. Дети будут и играть, и заниматься физкультурой, и развивать память. А это еще один плюс.

Итак, приглашаю вас на сюжетную утреннюю гимнастику.

Желаю здоровья и успехов вам и вашим детям!

До встречи в следующих книгах!

Л. А. Соколова

СКАЗКИ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Инструктор. Катится Колобок по лесной тропинке (обычный бег друг за другом, руки крутят перед собой «барabanчик»). Быстро катится (быстрый бег). Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Инструктор. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

Выполнять наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

«Серый Волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, Волк воет: «У-у!» Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Инструктор. Испугался Колобок, спрятался от Волка.

«Спрятался Колобок»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка-сестричка»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Инструктор. Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба друг за другом по кругу*). А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал! (*Обычный бег по кругу.*)

Упражнение на дыхание

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

Для детей 5—7 лет

Вводная часть

Инструктор. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попробовал дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Инструктор. Катится Колобок по лесной тропинке (*обычный бег в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Инструктор. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает на встречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

1—4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»);

5—8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завить, как волк: «У-у!» Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка. Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

«Колобок смеется!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком.

1—3 — наклониться вперед, посмеяться: «Ха-ха-ха!»

4 — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Покатился Колобок дальше. Встречает ему Медведь. Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается. Увидел Медведь Колобка, обрадовался.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнить перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Инструктор. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

«Прятки с Медведем»

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

Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Перехитрил Колобок Медведя косолапого да дальше покатился.

«Катится Колобок»

И. п.: сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям.

Выполнять перекаты вперед-назад — спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

«Лисичка-сестричка»

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо.

Повторить 8—10 раз.

Инструктор. Понравился Лисичке Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка с Колобком подружилась!»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Прыгать на двух ногах влево-вправо в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Инструктор. Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*). А уж когда дом

родной увидел, то и вовсе побежал! (*Бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змеяке».*)

Упражнение на дыхание

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «РЕПКА»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. Жили-были дед и баба. И был у них огород (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Пошел дед репку сажать.

Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крылышками.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на носках, руки вверху, встряхивать кистями рук.

Инструктор. Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее (*обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*).

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Инструктор. Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

«Где лопата?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Нашел дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая-пребольшая! Тянет-потянет дед репку, а вытянуть не может.

«Не вытянуть деду репку»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1—2 — наклониться, выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Позвал дед бабку да внучку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

«Бабка да внучка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Прибежала на помощь собака Жучка.

«Жучка»

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили ее из земли!

«Вытянули репку!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Прыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.

Повторить 3 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Инструктор. Пошли они все вместе домой и наварили каши (*ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему*). Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка да мышка по домам (*бег друг за другом по кругу, обычная ходьба*).

Упражнение на дыхание

Дети. Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

Для детей 5—7 лет

Вводная часть

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. Жили-были дед и баба. И был у них огород (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*).

Корректирующая ходьба по кругу

Инструктор рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Пошел дед репку сажать.

Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крыльшками.

Солнышко светит.

Ходят на носках, руки в стороны, пальцы растопырены.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на пятках, руки вверху, встряхивают кистями рук.

Инструктор. Закрылся дед руками от дождя, побегал скорее (*обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*). Бежит, через грядки перепрыгивает (*прямой галоп*). Вдоль забора бежит (*боковой галоп*). Но тут неожиданно дождь закончился. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Инструктор. Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

«Где лопата?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. А лопата-то вот где — позади лежит. Посадила дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

«Вот какая репка!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет дед, а вытянуть не может.

«Не вытянуть деду репку»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1 — наклониться;

2 — выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Позвал дед бабу. Стали они по-другому репку тащить. Баба за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Баба»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Инструктор. Позвала бабка внучку. Внучка за бабу, баба за дедку, дедка за репку. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Внучка»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки соединены внизу.

Присесть, не разгибаясь, выпрямить ноги — «потянуть репку», вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Инструктор. Прибежала на помощь собака Жучка. Ухватились все друг за друга. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Жучка»

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Прыгать на двух ногах из стороны в сторону.
Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному. Бег на носках. Бег спиной вперед. Спокойная ходьба.

Упражнение на дыхание

Дети. Просыпайтесь-ка, зверюшки. Ставьте ушки на макушки!

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК «ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Инструктор. Наступило лето! Сколько всяких игр оно принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба

Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Вот как мы шагаем!», дети выполняют движения.

Вот по лужам мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

Дети ходят с высоким подниманием колен, руки за головой.

Впереди ручей течет,
Ноги шире ставь, народ!

Ходят вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.

Как котят мы ползем —
По траве густой идем.

Ходят с опорой на ладони и колени.

Инструктор. Ползали мы как котят, а бегать будем как ребята! (Бег друг за другом по кругу.) Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

Упражнение на дыхание

Дети подносят правой рукой «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. То же левой рукой.

Инструктор. А теперь пора в летние игры играть!

Общеразвивающие упражнения

Инструктор. Мы на улице гуляем, организм свой закаляем!

«Силачи»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки.

С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Мы выходим на прогулку и всех созываем друзей.

«Собираем друзей»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором.

Выполнять повороты в стороны.

Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

Инструктор. Мы налепим куличей, пригласим к себе гостей.

«Лепим куличи»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

«Играем в мяч»

И. п.: сидя на коленях, руки опущены.

Подняться на колени, руки вверх — изобразить, как подбрасываем мяч кверху. Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Инструктор. Скачет маленький народ, очень весело живет!

«Скачет маленький народ»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Прыгать на левой (правой) ноге (для детей от 3-х лет), на двух ногах на месте (для малышей).

Повторить 3 раза по 5—6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкторам по физкультуре, воспитателям и просто заботливым родителям	3
СКАЗКИ	4
Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Колобок»:	
• для детей 2,5—4 лет	4
• для детей 5—7 лет	6
Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Репка»:	
• для детей 2,5—4 лет	9
• для детей 5—7 лет	11
Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Маша и медведь»:	
• для детей 2,5—4 лет	13
• для детей 5—7 лет	15
Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди»:	
• для детей 2,5—4 лет	18
• для детей 5—7 лет	20
Комплексы утренних гимнастик по мотивам русской народной сказки «Три медведя»:	
• для детей 2,5—4 лет	23
• для детей 5—7 лет	25
Комплексы утренних гимнастик по мотивам сказки С. Маршака «Кошкин дом»:	
• для детей 2,5—4 лет	27
• для детей 5—7 лет	30
РАЗНОЕ	33
Комплексы утренних гимнастик «Вот какие мы большие!»:	
• для детей 2,5—4 лет	33
• для детей 5—7 лет	35
Комплексы утренних гимнастик «Олимпийские резервы»:	
• для детей 2,5—4 лет	38
• для детей 5—7 лет	41
Комплексы утренних гимнастик с обручами «Дорожное движение»:	
• для детей 3—4 лет	45
• для детей 5—7 лет	47
Комплексы утренних гимнастик «Путешествие в зоопарк»:	
• для детей 3—4 лет	51
• для детей 5—7 лет	53
Комплексы утренних гимнастик «Маленькие космонавты»:	
• для детей 3—4 лет	56
• для детей 5—7 лет	58
Комплекс утренней гимнастики «Пожарные на учениях»	
• для детей 5—7 лет	61
ВРЕМЕНА ГОДА	64
Комплексы утренних гимнастик «Весна в лесу»:	
• для детей 2,5—4 лет	64
• для детей 5—7 лет	66
Комплексы утренних гимнастик «Летние забавы»:	
• для детей 2,5—4 лет	68
• для детей 5—7 лет	70
Комплексы утренних гимнастик «Как звери к зиме готовятся?»:	
• для детей 2,5—4 лет	72
• для детей 5—7 лет	75

Лариса Альбертовна Соколова

**Комплексы
сюжетных утренних гимнастик
для дошкольников**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Корректоры: М. Э. Дылева, Н. И. Григорьева
Дизайнер Н. С. Сенченкова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 24.05.2017.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,0.
Доп. тираж 3700 экз. Заказ № .

Отпечатано в ООО «ПрофПринт»,
СПб., п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.
Тел.: (812) 513-85-44
E-mail: info@profprint.net