# Сюжетная утренняя гимнастика по сказке Х.Г.Андерсена «Гадкий утенок» (подготовительная группа)

Программные задачи :Формировать у детей потребность в ежедневной утренней гимнастике;

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

Продолжать учить быстро перестраиваться во время движения в три колонны;

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Оборудование: корригирующая дорожка, **гимнастические палки,** положенные на ковёр, спортивная форма(белая футболка, черные шорты, чешки).

Ход :утренней гимнастики:

**I Вводная часть:**

(Дети идут врассыпную по залу и произносят слова)

Встань пораньше не ленись,

На зарядку становись.

День пройдет легко и гладко

Если сделаешь зарядку.

Построение в одну колонну .

Ребята , сегодня мы отправимся в необычное путешествие. Отгадайте, в какую сказку мы попадем? Ее герой был неказистым, над ним все смеялись, а когда он вырос- стал белым, прекрасным и грациозным.(ответы детей).

Правильно , мы отправимся в сказку Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок».Попасть в сказку нам поможет сказочная Синяя птица.

Мы дружной вереницей

Пойдем за Синей птицей.

С ней в сказку попадем

Утенка там найдем.(ходьба змейкой)

Заросли густой травы

Нам попались на пути.

Друг за другом мы ступаем

И колени поднимаем.(ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен ,руки на поясе)

В глину влажную ступаем

И с захлестом пробегаем(бег с захлестом голеней, руки на пояс)

Под ногами влажный мох,

Он нам не намочит ног.

На носочках мы пойдем,

В сказку быстро попадем.(ходьба на носочках, руки на поясе или вверх)

В страну сказок поспешите ,

Не идите, а бегите.

Мостик узкий впереди,

Боком по нему беги.(бег приставным шагом правым боком вперед, затем левым).

Аист( упражнение на восстановления дыхания)

Аист гордый нас встречает,

В сказку деток пропускает.

Свои крылья раскрывает.

Гордо по земле шагает.

(На вдохе поднять руки в стороны, ногу согнутую в колене гордо выставить вперед, зафиксировать , на выдохе сделать шаг, опустить ногу и руки, произнести курлы-курлы-курлы )повторить 3раз.

Перед нами три тропинки.

Все ведут на птичий двор.

Мы пойдем в трех направленьях

И узнаем , где же он.(перестроение в три колонны)

**II Основная часть:**

ОРУ: «**Гуси».**

Мы на птичий двор пришли

И гусей больших нашли.

Щиплют бедного утенка

И гогочут: «Уходи!»

**1**.И.п.-о.с.1-поворот головы вправо, руки на поясе

2-вернуться в исходное положение

3-поворот головы влево, руки на поясе

4-и.п.Повторить 6раз.

**2. «Индык».**

От гусей удрал утенок,

Но индюк уж тут как тут.

И от важности надут,

Смотрит он по сторонам все в порядке там.

1-И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс,

поворот туловища вправо с разворотом одной руки,

2- и.п.

3- поворот туловища влево с разворотом одной руки,

4- и.п. (6-7раз).

**3. «Куры».**

Отбежал скорей утенок

И на кур он налетел.

Закудахтали все куры:

Куд- куда! как ты посмел?

Мы тут зернышки клюем

И тебя совсем не ждем.

1-И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс,

Поднимаем правую руку ,достаем носочек левой ноги, не сгибая колени

2- и.п.

3- Поднимаем левую руку ,достаем носочек правой ноги, не сгибая колени

4- и.п. (6-7раз).

**4. «Утки».**

От кур утенок убежал,

На уток сразу же попал.

Те стайкой в лужице сидели

И на утенка зло глядели.

Закрякали все разом утки:

Ты не играл бы с нами в шутки!

и.п.стоя на коленях, руки на поясе

1-присесть справа на бедро, руки прямые

2-и.п.

3- присесть слева на бедро, руки прямы4и.п.

**5. «Кошка»**

На птичий двор прокралась кошка,

Поесть ей хочется немножко,

Утенка кошка увидала

И сразу хищной кошка стала.

И.п.-пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1-присели ,руки вперед

2-и.п.

3--присели ,руки вперед

4-и.п.

**6. «Петух»**

Залез утенок под корзину,

И кошка проскользнула мимо.

Но рядом был драчун петух,

Он на утенка налетел,

Ку-ка-ре-ку!

Как ты посмел?

И.п.-о.с. 1-Прыжки с выпадом правой ноги вперед

2-и.п.

3-С выпадом левой ноги вперед

4-и.п.

Чередование с ходьбой на 1-8раз(2-3раза)

**7. От всех утенок убежал**

И лебедем прекрасным стал.

(упражнение на восстановления дыхания, лебедь)

Направо, в одну колонну за направляющим становись, в обход по залу шагом марш

**III Заключительная часть:**

Игра малой подвижности: «Муравей».

Муравей нашел былинку,  
Много было с ней хлопот.  
Как бревно, взвалив на спинку,  
Он домой ее несет.  
Он сгибается под ношей,  
Он ползет уже с трудом,  
Но зато какой хороший  
Муравей построил дом!  
  
Пора из сказки возвращаться,

В одну колонну подравняться.

В обход по залу мы пойдем

И скоро в детский сад придем.

**Речевка:**

Здоровье в порядке –спасибо зарядке!

Приучай себя к порядку

Делай каждый день зарядку.

Занимайся веселей!

Будешь здоровей.