

Комплекс утренней гимнастики «Машины»

для детей 3-5 лет

Вводная часть

Воспитатель: здравствуйте, ребята! Мы с вами пойдем сегодня на прогулку по нашему району. Район — это небольшая часть города. Мы пойдем пешком по улице. Как мы называемся?

Дети: пешеходы.

Воспитатель: правильно. Пешеходы ходят по тротуарам. Вокруг нас очень много машин. Где едут машины?

Дети: Машины едут по дороге, по проезжей части.

(Воспитатель на фланелеграфе/доске выкладывает картинки с изображениями машин разного назначения: пассажирского, специального, грузового.)

Воспитатель: Ребята, как одним словом можно назвать то, что здесь изображено?

Дети: Транспорт.

Воспитатель: правильно, а теперь посмотрим, какой транспорт мы встретим на прогулке.

Воспитатель: для этого мы сначала потренируемся.

Упражнения в беге и ходьбе

- «Идем по улице». Ходьба гимнастическим шагом.
- «Идет грузовик». Ходьба притоптывающим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль боковой поверхности туловища
- «Едет автобус». Медленный бег, руки имитируют вращение руля.
- «Мчится „скорая помощь"». Бег в среднем темпе
- «Медленная езда на машине». Ходьба гимнастическим шагом, упражнение на дыхание «би-би».

Построение врассыпную.

Основная часть

Воспитатель: Ребята, посмотрите внимательно на картинки и скажите, какой транспорт изображен (воспитатель поочередно показывает на автобус, легковой автомобиль, трамвай и т.д.). А для чего нужны машины? (ответы детей). А что общего есть у них у всех? Какие части необходимы каждой машине?

Дети: Колеса, руль, кабина, мотор...

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь машины приглашают вас поиграть.

Комплекс ОРУ «Машины»

- Фонетическая зарядка «Машины заводят моторы».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу.

В: согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, произнести: «Р-р-р!», вернуться в И. п. Упражнение повторить 5 раз.

- «Машины зажигают фары».

И. п. — ноги параллельно, руки внизу.

В: 1- поднять руки в стороны, 2- согнуть в локтях, 3 -показать ладошки, 4 -опустить.
Упражнение повторить 6 раз.

• *«Качаем шины».*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

В: 1 -Наклониться вправо вперед, со звуком «ш-ш-ш»; 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

• *«Машины выезжают из гаража».*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1-4 -Наклониться вправо (влево), 2-3 вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

• *«Починим колеса».*

И. п.— ноги на ширине плеч, руки внизу.

В: 1 - Присесть, хлопнуть по коленям, сказать: «Хлоп!», 2 - вернуться в И. п.
Повторить 5 раз.

• *«Машины едут по кочкам».*

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.

В: выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь прыжки.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному

Перестроение в круг

Воспитатель: Молодцы, ребята, вы замечательно изображаете машины. А давайте поиграем в игру «Ехали-ехали»

Игра на координацию речи с движениями «Ехали-ехали» 2-3 раза

На трамвае ехали,
До метро доехали.

*Полуприсед, руки вытянуты вперед,
держат воображаемый рычаг управления.*

Динь-дон, динь-дон!

Хлопки руками.

На автобусе ехали,
с горочки съехали.

*Руки держат воображаемый руль, повороты
руками вправо, влево.*

Би-би-би! 2 раза

Большим пальцем правой руки дают сигнал.

На троллейбусе ехали
дому подъехали

*Рука сжата в кулаке вверху, движения руки к
вниз, вверх.*

У-у! У-у!

Широкое движение рукой сверху вниз.

Воспитатель: Наша тренировка подошла к концу, пора отправляться в группу.

Ходьба в колонне по одному