

# Конспект утренней гимнастики «Деревья и их листочки»

для детей 3-5 лет

## Вводная часть

**Педагог.** Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.)

Солнце светит ярко, ярко  
Всех детей гулять зовёт.  
А давайте-ка, ребята,  
Мы отправимся в поход.  
Поход совершим в лес.

Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево.

Ходьба в колонне по одному (10 сек.)

Идем по узенькой тропинке (ходьба, приставляя пятку к носку, руки на поясе, локти назад) (15 секунд).

Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен) (10-15 секунд)

Радуемся осеннему лесу. Бег врассыпную (15-20 секунд).

Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание «Ау» (10-15 секунд).

**Педагог.** Вот мы и в лесу. Видите, ребята, как много деревьев в лесу. У каждого дерева свои особые листочки. Листы деревьев отличаются по форме, по цветовому оттенку.

Построение врассыпную.

## Основная часть

(воспитатель показывает разные по форме листики, беседует с детьми, выполняет упражнения).

**1. Педагог.** Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белые,

На них шапки зеленые.

Дети. Береза.

Педагог. Покажем в упражнении березку. Какие красивые стволы у берез!

**Упражнение «Береза».**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены.

В: 1- Руки через стороны вверх. 2 - Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4-5 раза. Темп умеренный.

**2. Педагог.** Какое следующее дерево мы покажем?

Платье потерялось,

Пуговки остались.

Если вы не догадались, я вам помогу. Это рябинка.

Педагог: покажем в упражнении рябинку.

### **Упражнение «Рябина».**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В: 1 - наклон в одну сторону. 2 - вернуться в исходную позицию. 3 - наклон в другую сторону. 4 - вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2-3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

### **3. Педагог.** Отгадайте следующую загадку.

Никто не пугает,

А вся дрожит.

Это осинка.

Педагог: покажем в упражнении осинку.

### **Упражнение «Осинка».**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки в стороны.

В: 1 - согнуть правую ногу, согнутую в колене, поболтать в воздухе.

2 - вернуться в исходную позицию.

3-4- то же другой ногой

Повторить 4-5 раз. Темп умеренный.

### **4. Педагог.** А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Зимой и летом

Одним цветом

### **Упражнение «Елка».** Большая и маленькая

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

В: 1 –присесть, спину держать прямо, голову не опускать.

2 - вернуться в исходную позицию.

Повторить 4-6 раз.

### **5. Упражнение «Весело в лесу».**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

В: 1—2 пружинки и прыжков на месте.

Повторить 2-3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

**Педагог.** Вы замечательно показали все деревья.

Пришла пора возвращаться в детский сад.

### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному, руки к плечам, локти назад (10 секунд).

Бег врассыпную (15-20 секунд).

The page is framed by a decorative border of green leaves and branches. The leaves are in various shades of green, from light to dark, and are arranged in a way that suggests a dense forest or garden. The branches are dark and silhouetted against the lighter background. The overall aesthetic is fresh and natural.

Ходьба враспынную, упражнение на дыхание (15 секунд).

Ходьба по кругу (15 сек.)

**Педагог.** Вот мы и в детском саду

Дети останавливаются рассказывают, что видели, что делали в осеннем лесу, что интересного и нового узнали.