



# Комплекс утренней гимнастики «Ярмарка игрушек»

для детей 3-5 лет

## Вводная часть

### Педагог:

Балаган за балаганом

Идут в город утром рано.

В них веселые артисты —

Певцы, шуты, эквилибристы,

Акробаты, циркачи,

Клоуны и трюкачи.

Веселись, честной народ,

В гости ярмарка идет!

Всем гостям на удивленье

Дают игрушки представленья!

- Ходьба в колонне по одному (10 сек.),
- Ходьба скрестным шагом (10-15 сек.),
- Ходьба с высоким подниманием колен (10-15 сек.),
- Бег в умеренном темпе (15-25 сек.),
- Ходьба, упражнение на дыхание (15-20 сек.)
- Перестроение в 3 звена

## Основная часть

### 1. «Всех мы в гости приглашаем, ярмарку мы открываем»

И. п.: стоя, ступни параллельно.

В: 1 — руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой — вдох;  
2—4 — медленно руки вниз — выдох. Повторить 4-5 раз.

### 2. «Вот забавные игрушки — куклы, зайчики, Петрушки»

И. п.: ноги врозь, руки «полочкой» за спиной.

В: 1—2 - наклон вперед, руки вперед — в стороны, произнести «во-о-от», колени не сгибать, голову держать прямо; 3—4 - и. п. Повторить 4-6 раз.

### 3. «На матрешек оглянитесь, их одежкам удивитесь»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — приподнять плечи вверх; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот вправо, руки в стороны — и низ; 4 — и. п. То же в левую сторону. Повторить 4—6 раз.

### 4. «А вот кони расписные, у них гривы золотые»

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки «полочкой» перед грудью.

В: 1- Правую прямую ногу вперед на носок, приподнять, задержать, 2- вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 3 раза.

### 5. «Эй, народ, не скучай! Пой, пляши, смотри, гуляй!»





И. п.: ноги вместе, руки на пояс.

Выполнить 10 прыжков ноги врозь — ноги вместе, сделать 8 шагов на месте в умеренном темпе. 6-8 повторить 2—3 раза.

**Педагог. Мы на ярмарке гуляли, песни пели, танцевали и немножечко устали**

И. п.: о. с., руки вниз.

В: 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

### Заключительная часть

- Перестроение в колонну по одному
- Ходьба в колонне по одному (10-15 сек.)
- Быстрый бег (20 сек.)
- Ходьба, упражнение на дыхание (15-20 сек.)

**Педагог:**

Хороши у нас игрушки:

Куклы, мишки и хлопушки,

С ними весело играть,

Но не надо забывать:

Игрушки – не люди,

Но все понимают

И очень не любят,

Когда их ломают.

Пусть игрушки дружат с нами,

Обижать мы их не станем,

Поиграем и потом

Все на место уберем.