

Конспект утренней гимнастики «Колобок»

для детей 3-5 лет

Вводная часть

Построение в шеренгу

Педагог:

Сказка, сказка, прибаутка
Рассказать её не шутка.
Чтобы сказочка сначала,
Словно реченька журчала
Чтоб к концу ни стар, ни мал
От неё не задремал.

Сегодня, ребята, мы отправляемся в сказку.

Перестроение в колонну

Ходьба в колонне по одному (10 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (15 сек)

Бег малой змейкой, между предметами (10 -20 сек)

Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание (15 сек)

Прыжки с продвижением вперёд (10-20 сек)

Ходьба в колонне по одному (15 сек)

Педагог: вот мы и в сказке, а в какой отгадайте:

Круглый бок, сдобный бок

Очень круглый ... (колобок)

Построение в рассыпную или в 3 звена

Основная часть ОРУ (с малым мячом)

1. Педагог:

Жили - были дед и баба на поляне у реки

И любили очень, очень на сметане колобки.

«Колобки»

И. п. – ноги параллельно, мяч в правой руке. 3-4 раз

В: 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку 2 – И. п.

3-4 то же с левой руки переложить мяч в правую

2. Педагог:

Хоть у бабы мало силы, баба тесто замесила

«Месим тесто» 5 раз

И. п. – то же.

В: 1- полуприсед, мяч переложить из одной руки в другую 2- и. п.



3. Педагог:

Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках

«Внучка»

И. п. – о. с., мяч между ладоней 2 раза

В: 1-4 катание мяча между ладоней круговыми движениями вперёд

5-8 То же назад.

4. Педагог:

Вышел ровный, вышел гладкий. Не солёный и не сладкий

Очень круглый, очень вкусный. Даже есть его мне грустно

«Круглый колобок» 5-6 раз

И. п. – о. с., мяч в правой руке.

В: подбросить и поймать

5. Педагог:

Мышка серая бежала, колобочка увидела

И. п. – о. с., мяч на полу 2 раза

В: бег вокруг мяча (вправо/влево)

Педагог:

Ой, как пахнет колобок! Дайте мышке хоть кусок

Упражнение на дыхание

И. п. – ноги параллельно, мяч в обеих руках внизу 4 раза

В: 1-руки согнуть в локтях- вдох

2- и. п.- выдох

Заключительная часть

Колобочек побежал, по мосточку поскакал

Ходьба в колонне по одному (10 сек.)

С колобком забот не мало, скачет глупый где попало.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (15 сек.)

Может в лес он укатиться

Ходьба по кругу (15 сек.)

Может съесть его лисица

Малоподвижная игра «Догони Колобка» 2- 3 раза

Игроки стоят в кругу. По сигналу ведущего игроки начинают передавать игрушки «Колобок» и «Лису» по кругу в правую (левую) сторону. Как только обе игрушки будут в руках у одного игрока - игра заканчивается, если такое не произошло, то игру заканчивает ведущий после 20-30 сек.

Ходьба в колонне по одному

