**Нетрадиционный комплекс утренней гимнастики по мотивам русской народной сказки «Колобок»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:**

- создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на весь день;

**Задачи:**

**-** развивать у детей активность, самостоятельность, творческий подход **к выполнению упражнений.**

**Способ организации:** групповой.  
**Продолжительность:** 10 мин.  
**Оборудование:** маски животных из сказки «Колобок»; музыкальное сопровождение.

**Ход гимнастики.**

Дети выходят из группы колонной по одному в зал.

**Воспитатель:** На месте стой, 1-2. Налево.

Ребята, все вы знаете сказку «Колобок». Сегодня мы с вами придумаем сказку на новый лад.

«Жили – были дед и баба, испекла баба колобок и поставила на окошко студиться. А колобок увидел ребят и покатился к ним. Покатился около Даши, около Вани, около других ребят и сказал: «1-2-3 колобками станьте вы!», и пригласил всех на прогулку.

**Воспитатель:** Колобки, направо! И пошли колобки по лужайке.

Друг за другом мы шагаем никого, не обгоняем

***1.Ходьба по кругу.***

В лес вошли, по извилистой дорожке пошли между кустиками.

***2. Ходьба змейкой на носочках, руки на поясе.***

И перешагивают колобки через поваленные деревья.

***3. Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе.***

А под елью пройти в полный рост невозможно, идут колобки пригнувшись.

***4. Ходьба в полуприсяде, руки на коленях.***

**Воспитатель**: Катятся колобки по лесной тропинке

***5. Обычный бег друг за другом.***

**Воспитатель**: Устали колобки решили отдохнуть, свежего воздуха вдохнуть, а их комарики одолели.

***6. Обычная ходьба на восстановление дыхания: руки вверх – «вдох» через нос, руки опустить через стороны - «выдох», сказать: «З-З-З».***

**Воспитатель**: Обрадовались колобки, что вышли на прямую дорогу и пошли парами, чтобы было веселей.

***7. Перестроение парами в 2 колонны, соблюдая дистанцию.***

*Воспитатель надевает маску зайца.*

Зайка серенький бежал, колобочки увидал:

«Ох, как пахнут колобочки

И у всех румяные щечки. Научу я вас упражнению – наблюдению «Не идет ли волк»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На 1 – голову вправо повернули, на носочки поднялись,

2 – в и.п. вернулись

3 – голову влево повернули, на носочки поднялись.

4 – в и.п. вернулись

И так, не зевай упражнение начинай! Молодцы!

*Воспитатель надевает маску волка.*

А за зайцем волк бежал, колобочки увидал:

«Ой, как пахнет колобок!», завыл серенький волчок.

Очень вкусные, румяные. Даже есть мне жалко их.

Лучше руки в стороны разведем и упражнение «Ножницы» проведем.

И.П.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

На 1- руки в стороны; 2 – руки вперед скрестили;

3 – руки в стороны; 4 – руки вдоль туловища.

И так, не зевай упражнение начинай!

Молодцы! А научу я вас еще одно упражнение выполнять

«Ванька, встань-ка!»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

На 1 – упражнение мы вправо начинаем

2 – стоим и отдыхаем

3 – упражнение влево продолжаем

4 – снова стоим и отдыхаем

И так, не зевай упражнение начинай! Молодцы!

*Воспитатель надевает маску медведя.*

А за волком медведь пришел,

Он в лесу медок нашел:

«Ох, какие душистые и румяные. Жалко есть их, я не буду. Вверх и вниз без опозданья будем делать приседанье»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки перед собой в замок.

На 1 – вниз присел, на 2- вверх подрос. Не зевай упражнение начинай!

Молодцы!

*Воспитатель надевает маску лисы.*

А за медведем лиса прибежала чуть дыша:

«Ой, как пахнут колобочки, дайте лисичке пол кусочка!»

И запрыгала от радости лиса вместе с колобками.

**Упражнение «Прыжки в чередовании с ходьбой»**

И.П.: ноги вместе, руки на поясе

– прыжки на двух ногах на месте,

- ходьба,

- прыжки на двух ногах влево - вправо,

- ходьба на месте – восстанавливаем дыхание.

**Воспитатель**: Попрыгали, поскакали, а потом показала лиса колобкам дорогу домой.

**Перестроение в колонну по одному, ходьба по залу.**

**Воспитатель**: А как увидели колобки дом родной так побежали без оглядки, так что засверкали пятки.

**Бег с ускорением. Ходьба на восстановление дыхание**

**Воспитатель**: А сейчас через правое плечо кругом повернитесь, и в ребяток снова превратитесь.

Хорошая получилась сказка: заяц, волк, медведь и лиса подружились с колобками. А кто участвовал в сказке все молодцы! А вы дружные ребята? Покажите пальчиковую гимнастику «Дружба».