**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»**

*Взрослый.* Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (***обычная ходьба по кругу).***

*Взрослый рассказывает сказку и вместе с ребенком выполняет движения.*

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик — и отстала от подружек.

*Идете с ребенком, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприсядь («кустики»).*

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

*Идете по кругу, руки на поясе.*

 ***Бег***

*Взрослый*. Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась Маша, побежала скорее к тому дому.

*Обычный бег, остановились- руки над головой «домиком».*

*Взрослый.* Прибежала, вошла в дом , не может никак отдышаться.

 ***Упражнение на восстановление дыхания***

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; положить ладошки на грудь — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

 **Общеразвивающие упражнения**

*Взрослый*. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.

***«Медведь»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

*Взрослый.* Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

 ***«Медведь радуется»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1. — обхватить себя за плечи двумя руками;
2. — вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

*Взрослый.* Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и придумала. Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

 ***«Машенька спряталась»***

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть — закрыть глаза ладошками, вернуться в и. п.

Повторить ***4***—6 раз.

*Взрослый.* Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

***«Сяду на пенек, съем пирожок»***

И. п.: сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить ***4***—6 раз.

*Взрослый*. Принес Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

***«А вот и я!»***

И. п.: ноги вместе, руки вверху, ладони развернуты от себя.

Прыгать на двух ногах на месте и махать руками.

Повторить 2 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть**

*Взрослый*. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала *(бег по кругу).*

 ***Упражнение на дыхание***

 ***Дыхательное упражнение «Одуванчик».***

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох  (через нос), выдох (через рот),  дуем на руки «на одуванчик» (5-6 раз)

 Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!!!