

Комплекс утренней гимнастики с листом бумаги А4

1 комплекс

- Сегодня мы будем заниматься с цветными листочками бумаги. Давайте пофантазируем, во что он может превратиться

- Посмотрите, что там видно вдалеке? Ничего не видно? А если мы сделаем из листочков подзорную трубу, то увидим далеко- далеко.

Дети сворачивают листы в трубочки и смотрят в них. Взрослый проносит мишень, на которой изображен волк.

Кто зимой холодной

Ходит злой, голодный?

(Волк)

-Предлагаю превратить наши листочки в камушки. Как это сделать? Надо смять их в комочки. А теперь я буду проносить перед мишень, а вы метайте свои камушки, когда волк поравняется с вами.

Метание комочков с 2 – 2,5 м (игра повторяется 3-4 раза).

-Волк испугался и убежал в лес. А вот и бабушкин дом. А где же бабушка?

Посмотрите сколько домашних птиц во дворе.

Отгадайте кто у меня во дворе живет?

Кто раньше все встаёт

И ку – ка – ре - ку поет?

(Петушок)

Квохчет, квохчет,

Детей созывает,

Всех под крыло собирает.

(Курица, цыплята)

Вдоль по водиче

Плавают вереница,

Впереди корабль идет,

За собою всех ведет.

(Утка, утята)

По траве он важно ходит,
Из воды сухим выходит,
Носит красные ботинки,
Дарит мягкие перинки.

(Гусь)

- Представьте, что ваши комочки – это горбушки хлеба. Отщипывайте от них крошки и бросайте птицам.

Дети рвут бумажные комочки на мелкие части и разбрасывают по залу.

- Весь хлеб мы скормили птицам. Они теперь сытые и хотят танцевать.

**Музыкальная пауза «Ки – ка – ко» Дети выполняют движения, характерные для домашней птицы.*

2 комплекс

используются ненужные прямоугольные листочки после рисования

Прятки 1: листок бумаги берется двумя руками и ставится перед лицом (выглянули сверху, снизу, права, слева. Дети младшего возраста произносят ку - ку)

Прятки 2: листок бумаги берется двумя руками и кладется на голову (поднимаем руки вверх и тянемся несколько секунд. Дети младшего возраста прячутся от дождика под зонтик и греются на солнышке).

Листок взять двумя руками, положить за шею – повороты вправо, влево.

Приветствие: поднимаем листок, машем им, прячем за спину: перекладываем в другую руку и опять машем уже другой рукой.

Листок в правую руку, кладем на правое плечо – по команде вверх, вниз. То же с левой рукой. (Дети младшего возраста машут верху листочками).

Подъемный кран: 1 спина прямая, ноги вместе: раз –руки вверх, два- руки вниз- листок положить на пол, три - принять исходное положение. 2 то же упражнение, только забрать листок с полу.

Ветер: Листок берем двумя пальчиками за уголок и дуем: «ветерок тихо дует, сильнее, еще сильнее, потише, совсем тихо».

«Подзорная труба»: Свернуть из бумаги подзорную трубу и посмотреть сначала одним глазом на воспитателя, на помощника воспитателя и т.д., потом другим.

«Поехали»: Спина прямая, ноги вытянуты: 1 провезти листок по ногам и положить за ноги, вернуться в исходное положение; 2 наклониться, забрать листок, вернуться в исходное положение не сгибая ног.

«Силач»: Зажимаем листок между стопами ног, руками держимся за спинку стула: поднимаем ноги и считаем до пяти. Ноги опускаем и отдыхаем.

Кладем листок под правую ногу – едет машинка со звуком «Тррр» (нога везет листок вперед, потом назад). У другой машины спустилось колесо продолжительный звук «С». Накачаем насосом колесо: «Ш-ш-ш», машина поедет со звуком «Ж». Можно сделать двумя ногами: вперед-извилистая дорога, назад- прямая.

«Волшебники»: Кладем листок на коленку, закрываем ладошкой, другую руку прячем за спину и хорошо мнем листок рукой. Потом листок разворачиваем двумя руками.

То же упражнение так же, но уже другой рукой. (Дети младшего возраста мнут листок двумя руками. Дети подготовительной группы могут вытянуть руку вперед и мять листок на весу).

«Силачи»: Руку с мятым листком зажать в кулак прижать к плечу: вытянуть вперед руку, разжать и показать комочек. Снова сжать и вернуться в исходное положение. То же с другой рукой.

«Поем вместе»: Можно предложить покатать в руках полученный колобок. *(могут в это время напевать песенку колобка).*

- Разворачиваем листочки, рвем его на мелкие части и подбрасывают вверх. Потом все вместе собирают мелкие частички в корзинку.

Всем здоровья и удачи!