

# ДОБРОЕ УТРО!

## «Урожай»

Комплекс утренней гимнастики «Овощи и фрукты» со стихотворным сопровождением

### **Комплекс № 3 «Овощи и фрукты»**

В огород мы все идём. (*простая ходьба*)

Урожай там соберём. (*ходьба на пятках*)

Грядки проверяем. (*ходьба змейкой*)

Змейкой мы шагаем.

Побежали дружно в сад. (*бег змейкой*)

Много **фруктов там висят** (*Ходьба на пятках*)

«*Достанем фрукты на ветках*»

И. П. – основная стойка

1. Руки вперёд, вверх, подняться на носки.

2. И. П.

Мы корзину возьмём,

грушу с ветки сорвём.

Чтобы грушу достать,

На носочки надо встать.

«*Барыня капуста*»

И. П. – сидя по-турецки, руки на поясе.

1 – поворот корпуса.

2 – И. П.

3 – поворот влево

4 – И. П.

На грядке выросла капуста.

Барыня-боярыня на грядке сидит,

Головой вертит.

*«Кабачок греет бочок»*

И. П. – лёжа на спине, руки за головой.

1. Повернуться на правый бок

2. И. П.

3. На левый бок

4. И. П.

Лежит на грядке молодец

Чуть-чуть похож на огурец.

Подставив солнышку бочок,

Растёт, толстеет ... (*кабачок*)

*«Яблоки качаются на ветках»*

И. П. Лёжа на спине, руки обхватывают согнутые в коленях ноги.

1-2-3-4- раскачивание вперёд – назад.

Дети яблони трясут.

Ждут когда яблочки упадут.

Яблочки качаются, только ухмыляются.

*«Репка»*

И. П. – сидя *«по-турецки»*, ладони на коленях.

1. наклон влево

2. И. П.

3. наклон вправо

4. И. П.

Круглый бок, жёлтый бок.

Сидит на грядке кабачок.

Врос он в землю крепко.

Что же это? (*репка*)

*«Собираем овощи и фрукты в корзину»*

И. П. ноги врозь, руки вдоль туловища

1-2. наклон вперёд, потянуться к носкам ног

3-4. И. П.

Вот и Осень пришла,

Урожай нам принесла!

Спасибо дружно говорим.

Зимой её угощение едим.

*«Ай, ай, мы собираем урожай»*

И. П. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Прыжки чередовать с ходьбой.

Ай, ай, ай собираем урожай.

Двигайся не ленись.

За вишенкой потянись,

Прыгни, руку протяни.

Веточку к себе склони.

Чтоб наполнить кузовок

Подпрыгни ещё разок.

## **ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, и.п., вдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

### **Картотека пальчиковой гимнастики на тему «Овощи»**

<https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-palchikovoi-gimnastiki-na-temu-ovoschi.html>

### **Картотека дыхательной гимнастики**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/10/05/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki>

### **Картотека подвижных игр подготовительная группа**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/03/01/kartoteka-podvizhnyh-igr-podgotovitel'naya-gruppa>