

## Комплекс утренней гимнастики «СЕРЕНЬКИЙ ЗАЙЧИШКА» №9

### **Вводная часть.**

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький, летом серенький.

Никого не обижает, сам всех боится. (Заяц)

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком.

(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие.

(Ходьба на носочках (10 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)

Построение врассыпную.

### **Основная часть.**

#### Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову в сторону. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову в другую сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

#### Упражнение «Зайка прячет лапки»

Исходная позиция: стоя, руки в стороны. Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### Упражнение «Зайчик занимается спортом»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Бег на месте 8—12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

### **Заключительная часть**

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит».

Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Вот так, вот так надо лапочки погреть.

Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают, зайка ловит их. Игра повторяется 2 раза.

#### Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.