Утренняя зарядка с элементами фольклора

для детей подготовительной к школе группы

 « На ярмарке народных промыслов»

Инструктор: Ребята! Сегодня мы отправимся на ярмарку, где свои изделия представляют народные мастера. На нашей ярмарке вы увидите и кружевниц, и мастеров по плетению лаптей, и ткачей, и гончаров. Итак, отправляемся в путь!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стихотворное сопровождение | Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки | Методические указания |
| Собирайся, народ!В гости ярмарка зовёт,Весёлая, расписная,Пестрая, заводная! | Ходьба по кругу- 10 с | Темп умеренный.Осуществление контроля за осанкой |
| Мы по ярмарке гуляем,Всем подарки покупаем.Ах, какая красота,Праздничная суета! | Ходьба змейкой, руки на поясе -20с | Темп умеренный.Осуществление контроля за темпом движения первых и последних детей в цепочке |
| А на ярмарке что есть,Вам всего не перечесть.Птички, зайчики, вертушки,Куклы, мишки, погремушки. | Ходьба на пятках по кругу- 20 с | Темп медленный.Педагог вербально определяет направление движения |
| Появляются матрешкиВ этом сказочном дворе,Разрисованные плошки.Всё на радость детворе. | Ходьба на носках, по кругу, руки вдоль туловища - 10с | Темп умеренный.Спина прямая, руки в стороны |
| Кони глиняные мчатсяНа подставках что есть сил,И за хвост не удержатьсяЕсли гриву упустил. | Бег на носках по кругу-20 с  | Темп умеренный.Осуществление контроля за дистанцией между детьми |
| Мы на карусели сели,Закружились карусели.Но сначала еле- еле,А потом, потом,Все бегом, бегом, бегом. | Бег с ускорением по кругу -20с | Темп от медленного к быстрому. Осуществление контроля за согласованностью и ритмичностью движений всех детей |
|  *Упражнение на восстановление дыхания)*Хватит, хватит- прибежали,Потянулись, подышали! | И.п.- о.с. 1- руки вверх-вдох, 2- выдох; 3-4- повторить. Повторить 5 раз | Темп медленный. Осуществление контроля дыхания |
| *Перестроение в шахматном порядке* |   | Команда педагога на перестроение.Осуществление контроля за дистанцией между детьми. |
| *ОРУ без предметов**1.Русский платок*Разноцветные платки,Набивные шали.Сколько женщин на Руси вПраздник украшали! | И.п.- ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. 1- вытянуть руки вперед; 2- и.п.; 3-4 –повторить движение (движение ткача).Повторить 6-8 раз | Темп умеренныйРуки напряжены |
| *2. Дымковская игрушка.*Расписные медвежата,Барыни, коньки, утята.Расписные даже хрюшки,Царство дымковской игрушки. | И.п.- о.с., руки на поясе. 1- отвести локти назад до сведения лопаток; 2- и.п. Повторить 8 раз | Темп медленный.Осуществление контроля за сведением лопаток. Без резких движений. |
| *3. Кузнецы*Кузнец работает в кузнице,Бьёт молотом по наковальне.Стук слышен даже на улице:Тук-тук по железу и стали! | И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1.- наклон вперёд с одноименным отведением рук назад; 2- и.п. Повторить 4-6 раз. | Темп умеренный.Наклон низкий. Колени не сгибать. |
| *4. Узоры гжели*Все изделия из ГжелиФон имеют только белый.А на нём лишь белый цвет.А других здесь красок нет. | И.п. - о.с. руки на поясе. 1-оставить ногу вперед на носок; 2- поднять её вверх; 3- на носок; 4- и.п. То же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. | Темп умеренный. Осуществление контроля за ритмичностью движений, сохранением равновесия |
| *5. Обрабатываем лён.*Лен собрали,расчесали,Полотна наткали, в рулоны скатали. Сарафаны сшили,плясать ходили. | И.п. –о.с., руки вверх.1-поднять согнутую ногу с одновременным махом рук назад (чесание льна); 2- и. п.Повторить 4 раза поочередно обеими ногами | Темп умеренный.Движения энергичные. Осуществление контроля за координацией движений рук и ног. |
| *6. Сувенир из Жостова*.Вот Жостовский черный изящный поднос.С букетом из лилий, пионов и роз. | И. п. –о.с. 1-присесть, разводя колени и отрывая пятки от пола, руки за голову 2- и.п. Повторить 4 раза | Темп умеренный.Спина прямая. Держать равновесие. |
| *7. Городецкая роспись*Городецкий конь бежит, Вся земля под ним дрожит.Птицы яркие летают,И кувшинки расцветают!  | И.п. –о.с. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Повторить 8 раз | Темп быстрый.Осуществлять контроль за прыжками. |
| *8. Вдох-выдох (упражнение на восстановление дыхания)*Птица-свиристелка,Звонкая поделка!Ну-ка, ну-ка говори,Что там у тебя внутри? | И.п.- о. с. 1-2- руки в стороны- вдох; 3-4- и. п.-выдох.Повторить 3 раза. | Темп медленный.Осуществление контроля за дыханием. |
| *Хоровод*Зазываем мы народВ ярмарочный хоровод!Солнышко, солнышко, золотое донышко.Гори, гори ясно, чтобы не погасло.Побежал в саду ручей,Прилетело сто грачей,А сугробы тают, тают,А цветочки подрастают. | Идут по кругу.Хлопки в ладоши.Бег по кругу.Руки в стороны, «летят» по кругу.Приседания.Встать, поднять руки вверх. |  |
| *Речевка*Как же долго мы гуляли,Мы уже совсем устали…До свидания, пока,Удалая ярмарка!!! |  | Фраза произносится на выдохе. |
|  |  |  |