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 матрешки  В 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 мчатся  На подставках что есть сил,  И за хвост не удержаться  Если 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 в  Праздник 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 умеренный  Руки 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 Гжели  Фон 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 народ  В 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. |
|  |  | |  |