

Сюжетный Комплекс игровой оздоровительной гимнастики по мотивам сказки «Маша и три медведя» (старшая группа).

Вводная часть.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами вместе с девочкой Машей отправляемся в сказку «Три медведя». Давайте вспомним, как она начиналась.

Попросилась Машенька у дедушки с бабушкой с подружками в лес за грибами да ягодами

Воспитатель рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Ходит Машенька по лесу, деревце за деревце, кустик за кустик, да и забрела в самую чащу.

Упражнение «На водопой»

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (обычная ходьба)

Звери шли на водопой. За мамой-слонихой

Топал слоненок. (Ходьба широким шагом.) За мамой-лисицей

Крался лисенок. (Ходьба на носках.) За мамой ежихой

Катился ежонок. (Ходьба на пятках.) За мамой-медведицей

Шел медвежонок. (Ходьба на внешних сторонах стоп.)

Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась девочка да побежала скорее к тому дому. Прибежала к дому, да села на лавочку отдышаться.

Дыхательное упражнение «Дыши спокойно»

И.п. – стойка ноги врозь, глаза закрыть.

Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос. (5 – 10 раз)

А в том доме жили три медведя. Только их дома не было. Проснулись они рано утром, сделали зарядку и ушли за ягодами.

«Медвежья зарядка»

И.п. - основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, возврат в и.п. – выдох (3-4 раза).

А Машенька, пока медведей дома не было, наелась каши, устала и решила отдохнуть. Увидела в спальне три кровати. Забралась она на высокую, поворочалась

И. п. - лёжа на спине. 1 - Согнуть обе ноги; 2 - Разогнуть их; 3-4 - Медленно опустить.

потом на ту, что пониже,

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх; 2 - в стороны; 3 - к плечам; 4 - и. п. (5-6 раз)

да на самую низенькую, самую маленькую, ворочалась-ворочалась и уснула.

«Маша засыпает»

И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки и ноги (положение рыбка). Удерживать данное положение, не задерживая дыхание, 5-7 сек (5-6 раз).

Вдруг услышала Маша какой-то шум, соскочила с кровати, замерла и прислушалась.

Упражнение «Замри»

И.п. - Основная стойка. Дети принимают правильную осанку, закрывают глаза. Самоконтроль за осанкой (15-20 секунд)

А это медведи вернулись с прогулки, увидели, какой беспорядок натворила Маша, рассердились. Хотели её схватить, но Маша открыла глаза, увидела медведей, выпрыгнула в окошко да бежать.

И медведи её не догнали.

Заключительная часть.

Прибежала Машенька домой. Обрадовались бабушка с дедушкой, что внучка вернулась живехонькая да здоровехонькая!

Воспитатель: Молодцы, ребята, и сказку вспомнили и здоровье укрепили!