



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ с использованием малых фольклорных форм

Проговаривание хором	Упражнение
<i>1. Тили-тили, тили-бом, Загорелся кошкин дом.</i>	Ходьба на месте. Руки поднять вправо-влево, пальцы максимально раскрыты, ладони вверх.
<i>2. Кошка выскочила, Глаза выпучила!</i>	Ноги врозь, наклон вперед. Сжимание и разжимание кулачков около глаз.
<i>3. Бежит курица с ведром, Заливает кошкин дом.</i>	Бег на месте. Выпад вправо, руки вверх с хлопком, так же влево.
<i>4. Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу. Прилетели две тетери, Поклевали-улетели.</i>	Приседания. Сидя на корточках, руки перед собой соединены в «чашка». Сидя на корточках, руки в стороны-наклоны вправо, влево. Сидя на корточках, пальцами постучать по полу, встать.
<i>5. Два конца, два кольца, А посередине гвоздик.</i>	Прыжки: одна нога вперед, другая назад.
<i>6. Тучек нет на горизонте, Но раскрылся в небе зонтик, Через несколько минут Опустился</i>	Руки вверх, соединить в виде «купола» - вдох, Руки вниз – выдох.

ЭСТАФЕТА «РАЗЛОЖИ ФРУКТЫ ПО ВАЗАМ»

Фрукты-символы каждого этноса:

яблоко- Кубань; апельсин – Греция; орех – Адыгея; гранат – Армения.

Капитаны набирают себе команду по жеребьевке:

- Золотая чашечка или серебряное блюдечко?
- Коня вороного или казака удалого?
- Шар катить или воду лить?

По команде первые участники команд преодолевают дорожку из стоп и ладошек (пособие), берут по 2 фрукта и раскладывают их по вазам, символизирующим национальность народов, проживающих в Причерноморье Кубани.

ПАНТОМИМА «УГАДАЙ ПОСЛОВИЦУ»

1. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
2. Яблоко от яблони недалеко падает.
3. Когда рак на горе свиснет.
4. За 2 зайцами погонишься – ни одного не поймаешь.
5. Один в поле не воин.