

Комплексы утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста в стихах

2 «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

№ 1 «Игрушки» 1 «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

3 «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – присесть, руки согнуть в локтях

2 – исходное положение

Комплекс № 2 «Пойдём гулять» 1 «Покажи ручки» Вот у нас какие руки У меня и у друзей Наши руки не для скуки Хлопни ими поскорей. И.п.: Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу. В первом упражнении дети выполняют «фонарики», на последних словах хлопают в ладоши	2 «Обнимашки» Раз ладошка, два ладошка Шире руки разведём Мы обнимемся немножко И вдвоём гулять пойдём И. п.: о. с., руки за спиной 1- прав. руку вперёд 2- лев. руку вперёд 3- развести руки в стороны 4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать
3 «Приседания» По тропинке долго шли, До пенёчка дошли, Сели – посидели, Опять пошли И. п.: стоя лицом друг к другу 1-4- шагать на месте 1-2 – приседания 1-2- шагать на месте	4 «Прыжки» Закончилась тропинка, Ямки пошли Прыгайте повыше Малыши И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки 1-2- шагать 1-4- прыжки

Комплекс № 3 «С флажками» 1 «Подняли – опустили» Как у наших, у ребят Флаги празднично горят Руки выше поднимите И флажками помашите И. п.: стоя, флажок внизу 1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс, повороты вправо – влево, ноги стоят на месте; 4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью	2 «Покажи друзьям» Машем вправо, машем влево Всех друзей мы позовём Повернёмся, улыбнёмся И с флажком гулять пойдём И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам, руки в упоре сзади 1-наклониться, взять флажок 2- помахать над головой 3- положить на ноги
3 «Наклоны» Наклонюсь, возьму флажок Помашу немножко Помаши и ты, дружок, И верни на ножки И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью 1 -8 – прыжки на месте	4 «Прыжки» Вот какой у нас флажок Яркий и красивый Прыгай выше с ним, дружок, Набирайся силы И. п.: стоя, флажок внизу 1- поднять 2- помахать 3- опустить

Комплекс № 4 «Автомобили» 1 «Посвети фарами» Фары яркие горят Едем, едем в детский сад Би-би, би-би На дорогу смотри И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки Сжимать и разжимать кисти рук	2 «Право руля, лево руля» Руль направо поверну, А потом налево Я с дороги не сверну, Еду, еду смело И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль» 1-2 – поворот туловища вправо 3-4 – поворот туловища влево и т. д.
3 «Проверим шины» Чтоб автомобиль нас вёз Мы проверим шины- Это обувь для колёс Для любой машины И. п.: стоя, руки на поясе 1 - наклониться, дотронуться до носков ног 2 – встать, руки на пояс	4 «Поехали» По ровненькой дорожке Мы едем, мы едем А съехали с дорожки - Там кочки и ветер И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль» 1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд 5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

Комплекс № 5 «Зайки» 1 «Ушки» Кто там прячет на опушке Под кусточком свои ушки? Заинька, зайнька – Длинненькие ушки И. п.: стоя, руки над головой Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук, показывая ушки	2 «Хвостик» Чей виден на проталинке Хвостик очень маленький? У зайньки, у зайньки Хвостик очень маленький И. п.: стоя, руки на поясе Повороты влево – вправо
3 «Глазки» Прячет кто за кустиком Свои глазки – бусинки? Заинька малюсенький Прячет глазки – бусинки И. п.: стоя, руки за спиной 1 – сесть, закрыть лицо руками 2 – вернуться в и. п.	4 «Прыжки» И медведя, и лисицу Кто сильнее всех боится? Прыг да скок, прыг да скок – Зайка прыгнул под кусток И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки» 1-4 – прыжки на месте 5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками Повторить

Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную») 1 «Мячики подняли» На носочки встали, Мячик вверх подняли, Постоим немножко – Опускайтесь, ножки И. п.: стоя, мячик внизу в руках 1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой 2 – вернуться в и. п.	2 «Повороты» Мячик вправо покажу, Покажу я влево Крепко мячик я держу С ним верчусь умело И. п.: стоя, мячик внизу в руках 1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд 2- и. п. 3 – 4 – то же влево
3 «Большой – маленький» Мячик маленький такой На полу у ножек, Подниму над головой – Маленький я тоже И. п.: стоя, мячик на полу у ног 1 – присесть, мячик поднять над головой 2 – и. п.	4 «Прыжки» На полу уснул мой друг: «Просыпайся, соня!» Я попрыгаю вокруг, Разбужу его я И. п.: стоя, мячик на полу у ног Прыжки вокруг мячика

Комплекс № 7 «Петрушки» 1 «Тарелочки» Раз – хлопок, два – хлопок, Повторяй за мной, дружок Громко хлопай, будь смелей! Веселее! Веселей! И. п.: стоя, руки опущены Хлопки – «тарелочки»	2 «Повороты» Во все стороны кручусь, Вам понравиться хочу Веселюсь, не молчу, Кого хочешь научу И. п.: стоя, руки на поясе Повороты вправо – влево
3 «Приседания» Я – Петрушка, я – Петрушка Я – весёлая игрушка Со мной вместе веселись – На зарядку становись! И. п.: стоя, руки опущены 1 – присесть, колени развести в стороны, руки согнуть в локтях, кисти растопырить 2 – вернуться в и. п.	4 «Прыжки» Продолжаю веселиться, Не могу остановиться Прыгай веселее Вот как я умею! Произвольные прыжки на месте

Комплекс № 8 «Снежинки» 1 «Ладшки» Кружатся под песенку Беленькие мошки И ложатся весело На мои ладошки И. п.: стоя, руки опущены 1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики» 2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.	2 «Повороты» Я снежинок покружу На своих ладошках И ребятам покажу Как кружиться можно И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте
3 «Наклоны» Я снежинок приглашу Поиграть немножко Поиграю, положу Прямо на дорожку И. п.: стоя, руки опущены 1- махать рукой к себе (жест приглашения) 2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.	4 «Кружимся – летаем» Кружат весело снежинки Кружатся, не тают А подует ветерок – Весело летают И. п.: стоя, руки на поясе 1- кружение на носочках вокруг себя 2- бег врассыпную 2-3 раза

Комплекс № 9 «Хлопки» 1 «Поссорились – помирились» Помирились две ладошки И поссорились немножко И. п.: стоя, руки опущены 1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть 2 – вернуться в и. п.	2 «Повороты» Хлопнем – раз, хлопнем – два И туда, и сюда И. п.: стоя, руки на поясе 1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками 2 – то же влево
3 «Приседания» Сели – хлоп, встали – хлоп И ногами притоп И. п.: стоя, руки опущены 1 – присесть, хлопнуть перед собой 2 – встать, хлопнуть перед собой 3 – потопать ногами	4 «Прыжки» Ножки – прыг, ножки – скок И руками – прихлоп И. п.: стоя, руки опущены Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой

Комплекс № 10 «Косички» 1 «Вверх – вниз» Вверх косичку поднимаем, Вниз косичку опускаем И стараемся опять Поднимать и опускать И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края 1- поднять косичку над головой 2- вернуться в и. п. 3-4- повторить	2 «Повороты» Повернёмся вправо – раз, Повернёмся влево – два Для здоровья много раз Повернёмся без труда И. п.: стоя, руки с косичкой внизу 1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках 2- то же влево 3-4- повторите
3 «Наклоны» Вытянем мы ножки, Посидим немножко Наклоняемся вперёд – Косичка ножки достаёт И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях 1- наклониться как можно ближе к носкам 2- вернуться в и. п. 3-4- повторить	4 «Кружимся – летаем» Кружат весело снежинки Кружатся, не тают А подует ветерок – Весело летают И. п.: стоя, руки на поясе 1- кружение на носочках вокруг себя 2- бег врассыпную 2-3 раза

Комплекс № 11 «С кубиком» 1 «Поднимем – опустим» Руки поднимаем – стук Опускаем руки – стук Ещё раз поднимем – стук И опустим – стук, стук, стук И. п.: стоя, руки с кубиками опущены 1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками 2- опустить вниз, стукнуть 3-4- продолжить	2 «Повороты» Спрячем мы с тобою Кубик за спиною Руки наперёд вернём- Кубик сразу же найдём И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной 1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть 2- вернуться в и. п. 3-4- то же влево
3 «Приседания» Вместе с кубиком моим Мы присядем, посидим По коленкам постучим, Встанем, снова постоим И. п.: стоя, руки с кубиками перед грудью 1- присесть, постучать по коленкам 2- вернуться в и. п. продолжить	4 «Прыжки» Кубик, кубик, кубик мой Прыгай весело со мной А теперь немножко Пусть шагают ножки И. п.: стоя, руки с кубиками опущены 1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно 2- ходьба на месте Продолжить

Комплекс № 12 «Солнышко встречаем» 1 «Подрастём» Мы за солнышком пойдём Далеко, далеко И скорее подрастём Высоко, высоко И. п.: стоя, руки внизу 1-4- ходьба на месте 5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки 6- вернуться в и. п.	2 «Повороты» Протянуло солнышко К детям свои лучики Так же, как и солнышко, Тянем свои рученьки И. п.: стоя, руки в стороны 1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд
3 «Приседания» Сели, за ладошками Свои глазки спрятали Поиграй-ка, солнышко, В «День и ночь» с ребятами И. п.: стоя, руки на поясе 1- присесть, закрыть глаза руками 2- вернуться в и. п. продолжить	4 «Прыжки» Попрыгаем немножко, Похлопаем в ладошки Подари нам, солнышко, Ты денёк хороший Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой

Комплекс № 13 «Птички» 1 «Крылышки» Мы как птички крыльями Вверх и вниз помашем Вот какие сильные Крылышки покажем И. п.: стоя, руки опущены Поднимание и опускание прямых рук через стороны	2 «Хвостики» Мы покажем хвостик свой, Спрятан он за спиной Куда мы – туда и он, Повторяет всё за мной И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены Повороты туловища вправо и влево
3 «Клювик» Покажу я клювик свой – Наклоню, наклоню Покачаю головой, Поклюю, поклюю И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч 1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой 2- вернуться в и. п.	4 «Прыжки» Я на месте не сижу, Прыг да прыг, прыг да прыг, Полетаю – покружу Чик – чирик, чик – чирик! И. п.: стоя, руки опущены Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом

Комплекс № 14 «С флажками» 1 «Флажки вверх» Посмотрите на ребят Как флажки в руках горят Выше флаги поднимай Мы встречаем Праздник Май! И. п.: стоя, руки с флажком опущены 1- руки через стороны вверх, стать на носочки 2- вернуться в и. п.	2 «Повороты» Повернись скорей, дружок, Покажи, какой флажок Влево – вправо повернись, Всем ребятам покажись И. п.: стоя, руки с флажком за спиной Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд
3 «Приседания» Мы присядем, посидим, И флажками постучим Вверх флажки поднимай – Здравствуй, здравствуй Первомай! И. п.: стоя, руки с флажком над головой 1- присесть на корточки, постучать флажком о пол 2- вернуться в и. п. Продолжить	4 «Прыжки» Прыгай весело, дружок, Приглашай на праздник Пусть в руках горит флажок Синий, жёлтый, красный! И. п.: стоя, руки с флажком у груди Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок