

Комплексы утренней гимнастики в стихах для детей младшего дошкольного возраста

1. Комплекс утренней гимнастики «Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут. (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать! (Ходьба в колонне по одному)

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом)

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко. (Ходьба в колонне по одному)

Вдруг мы тучку увидели. От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. (Бег друг за другом)

Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают. (Ходьба)

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! (Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Где же солнышко-колокольшко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.

2. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.

3. 2. И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колокольшко.

4. Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

Заключительная часть:

Солнышко и тучка рядышком живут.

По утрам ребяток поиграть зовут.

С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.

Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть. (Ходьба друг за другом)

2.Комплекс утренней гимнастики «Весёлый огород».

Наш весёлый огород в гости всех друзей зовёт! (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

В огород мы пойдём, урожай соберём! (Ходьба в колонне по одному)

Эй, лошадка, гоп-гоп, отвези нас в огород. (Бег прямым галопом)

Эй, лошадка, тише, тише. Огород всё ближе, ближе.

Ходьба с высоким подниманием колен. Обычная ходьба.

Вот уже и огород! Сколько в нём всего растёт! (Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И. П. (4 раза.)

У капусты кочаны – вот такой величины!

2. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево (по 2 раза в каждую сторону)

Хвостик есть, а не мышка.

И совсем он не малышка!

Он зелёный огурец – удалой молодец!

3. И. П – сидя, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И. П. (4 раза.)

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

4. И. П. – лёжа на спине. Переворот на живот – И. П. То же в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону.)

Толстый жёлтый кабачок солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку.

5. Выполнить прыжки на двух ногах /с поворотами вокруг себя или с хлопками/ в чередовании с ходьбой.

Дружный наш огород веселится и поёт.

Как попрыгает немножко, пошагает, отдохнёт.

Заключительная часть:

Вот и кончилась игра! Веселились мы с утра...

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора. (Ходьба в колонне)

3.Комплекс утренней гимнастики «Птицы».

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют. (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

Ходят по водичке птички-невелички. (Ходьба в колонне по одному)

Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

Вот так, вот так ходят у водички. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)

Полетели птички, птички-невелички.

Взвились в небо высоко, полетели птички. (Бег в колонне по одному)

Летели, летели и на землю сели. (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – И. П. (4 раза.)

Вдруг мы громкое КАР-КАР услышали,

И на ветке мы ворону увидели:

Крылья вверх и крылья вниз.

Зарядку делай – не ленись!

2. И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола – И. П. То же влево

4.Комплекс утренней гимнастики «В гости к ёлочке».

Веселится детвора – снег-снежок идёт с утра.

Скоро праздник – Новый год, ёлка в гости к нам придёт. (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

Отправляемся мы в лес, ждёт нас много в нём чудес. (Ходьба в колонне по одному)

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идём и ничуть не устаём. (Ходьба с высоким поднимаем колен)

Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей. (Бег в колонне по одному)

По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем. (2 раза) (Ходьба с хлопками на каждый шаг)

Вот полянка, вот и лес, вот и ёлка до небес! (Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них .

Вот она какая, ёлочка большая!

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон. Выполнить движение кистями рук «берём игрушку» - И. П. Выполнить 4 раза.

Мы сегодня принесли яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары, пряники, хлопушки.

Вы игрушки поднимайте, ёлку вместе украшайте.

3. И. П. – Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибаем и разгибаем ноги. (4 раза)

А ну, померяйте, ребята,

Какой длины у ёлки лапы!

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола – И. П.
(4 раза.)

Кто под ёлкою сидит и ушами шевелит?

Кто под ёлкой тихо плачет и тихонечко дрожит?

Мы присели – дружно встали, никого не увидели.

Мы присели, дружно встали, вдруг зайчишку увидели.

Стали зайки, веселиться и вокруг себя кружиться.

5. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки у головы. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

Заключительная часть:

Мы у ёлки погостили, ёлку ярко нарядили.

А теперь домой пора. Собирайся, детвора. (Ходьба в колонне друг за другом)

5.Комплекс утренней гимнастики «Снежки» (с мячиками).

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла. (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла. (Ходьба)

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, на носочки надо встать. (Ходьба в колонне на носках, руки на пояс)

Снегу мало. Под снежком лёд блестит несмело.

Мы поскачем по ледку ловко и умело. (Бег прямым галопом)

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить пушинки, серебристые снежинки. (Бег в колонне)

Лепим, лепим мы снежки, снеговые пирожки.

Вот какие снежки – снеговые пирожки! (Ходьба с хлопками на каждый шаг. Перестроение в круг)

Взрослый идёт по кругу и раздаёт «снежки».

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке.

Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку – И. П. (4 раза)

Со снежком хотим играть. Холодно его держать.

2. И. П. – стоя на коленях, руки в стороны, «снежок» в правой руке. Поворот вправо, переложить «снежок» в левую руку. То же влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

На снежок ты погляди, да смотри не урони.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке.

Поднять согнутую в колене правую ногу, передать под коленом «снежок» в левую руку – И. П. То же с другой ноги. (по 3 раза каждой ногой.)

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.

4. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки на поясе. «Снежок» лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах.

Мы похлопаем немножко, будем греть свои ладошки.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра. (Взрослый собирает «снежки»)

6.Комплекс утренней гимнастики «В феврале» (с ленточками).

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Вы, ребята, покружитесь и в снежинки превратитесь. (Дети строятся в колонну по одному)

Вводная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет. (Ходьба)

Ах ты зимушка-зима, все дороги замела,

Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти. (Ходьба с высоким подниманием колен)

Сильный ветер задувает, и летят снежинки.

Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки. (Бег в колонне по одному)

Ветер тише, тише, тише,

А снежинки – в круг, поближе. (Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И. П. (5 раз.)

Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.

Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа.

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо (влево, руки прямые. (по 3 раза в каждую сторону)

Вправо, влево полетели белые снежинки

Падают они несмело, лёгкие пушинки.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И. П. (5 раз.)

Сильно ветер задувает

Всю землю снежинками покрывает.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.

Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.

Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется.

5. Дети бегут в колонне. Останавливаются, приседают. (2-3 раза)

Сильно ветер задувает, со снежинками играет.

Тише, тише ветер стих, положил на землю их.

Заключительная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет. (Ходьба в колонне)

Вы, снежинки, покружитесь и в ребяток превратитесь.

7. Комплекс утренней гимнастики «За воротами весна».

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

За воротами весна, за воротами красна,

За воротами весна, отступают холода. (Ходьба в колонне по одному)

Солнце в небе высоко.

С солнцем нам идти легко. (Ходьба на носках, руки на пояс)

Вместе нам легко бежать, в марте всем весну встречать

Будем мы весну встречать, зиму, холод провожать. (Бег)

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу. (Ходьба в колонне. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки – И. П. (5 раз.)

Солнце светит целый день.

Кап-кап-кап – звенит капель.

2. И. П. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки, ладонь вверх «ловим капельки» - И. П. То же влево. (по 2 раза в каждую сторону.)

Снег ещё лежит на речке, на пригорке, на крылечке.

Хоть уже пришла весна, не растаял он пока!

3. И. П. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать две ноги вместе. (4 раза)

А под снегом травка спит,

К солнышку она спешит.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за голову. Присесть, руки вперёд. - И. П. (5 раз.)

Солнце красное встаёт,

Лучики свои нам шлёт.

Руки к солнцу мы протянем

Здравствуй, солнышко, мы скажем!

5. И, П, - стоя, руки на пояс. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой.

За воротами весна, рада, рада детвора!

Заключительная часть:

За воротами весна, отступают холода. (Ходьба друг за другом)

8.Комплекс утренней гимнастики «Весна пришла».

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода. (Ходьба в колонне)

Солнце в небе высоко, достать до солнца нелегко. (Ходьба на носках, руки вверх)

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут. (Бег в колонне по одному)

Зашагаем, поглядим

Кого весенний лучик разбудил. (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч – И. П. (5 раз.)

Из далека из краев возвращаются скворцы.

Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы,

2. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперёд, руки остаются за спиной – И. П. (4 раза.)

Ходят птички там и тут, зёрнышки с земли клюют.

И щебечут, и поют, зёрнышки с земли клюют.

3. И. П. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук. (4 раза.)

Лежебока кот проснулся, он лениво потянулся,

А потом в клубок свернулся.

4. Ползание на четвереньках.

Солнца луч его коснулся, хитро котик оглянулся.

Наступила весна – на охоту пора!

Игровое упражнение «Гнездо».

Дети бегут врассыпную. Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свили гнездо» дети встают в круг, берутся за руки.

Затем – повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить ещё раз.

А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить.

А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить.

Заключительная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода. (Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении)

9.Комплекс утренней гимнастики «На дворе весёлый май»

Вводная часть:

На дворе весёлый май. С радостью его встречай!

Травка, птицы и цветы на пути моём видны. (Ходьба в колонне друг за другом)

Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать.

Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт?

Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай. (Ходьба с высоким подниманием колен)

А лошадка на лугу прыгает, резвится.

Зиму всю и всю весну травушка ей снится.

Прямой галоп.

Жук проснулся и жужжит, над травой он летит.

Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит. (Бег в колонне)

И воздух ароматами цветочков напоён.

Почувствуйте, порадитесь, как свеж и нежен он. (Ходьба врассыпную. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны – И. П. (5 раз.)

Расправляет крылышки бабочка – красавица.

Яркая, нарядная, всем ребятам нравится.

2. И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо-влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

Это что за вертолёт отправляется в полёт?

Это просто стрекоза, непоседа, егоза.

3. И. П. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить.

Выпрямить ноги, можно слегка развести, одновременно выпрямить руки вверх – в стороны «потянуться» - И. П. (4 раза.)

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

4. И. П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Закружил цветами май,

Прыгай, смейся и мечтай,

5. Игра «Одуванчик».

Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик,

В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился.

К удивлению ребят, вместо шарика летят

Белые снежинки, лёгкие пушинки. (Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит)

Заключительная часть:

На дворе весёлый май, с радостью его встречай. (Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки)

10.Комплекс утренней гимнастики «К нам зима пришла».

Вводная часть:

К нам зима спешит,

Собирайтесь малыши.

Отправляемся гулять

Чудеса нас ждут опять. (Построение в колонну, ходьба друг за другом)

Чтобы нам не потеряться,

Надо за руки держаться. (Ходьба змейкой)

По сугробам мы шагаем

Выше ноги поднимаем. (Ходьба с высоким подниманием колен)

Зимой, побежали мы гурьбой. (Бег колонной)

Стоп, детишки. Мы пришли

И снеговика нашли. (Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) руку, имитировать бросок. (по 3 раза)

Снеговик в снежки играет

Далеко он их бросает.

2. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, влево. (по 3 раза)

Мы на санки дружно сели,

С горки вместе полетели.

Вправо, влево наклонись,

Крепко в саночках держись.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд, кисти в кулак. Полуприсед, отвести руки назад, сказать «ух». (4-5 раз)

Палки лыжные мы взяли

И на лыжи быстро встали.

Оттолкнулись и присели,

И теперь мы ближе к цели.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки сзади. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза)

Раз, два – повернись,

Три, четыре – улыбнись.

А теперь отдохнём,

Просто ножками пойдём.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки

По заснеженной дорожке.

Раз, два мы пошли,

Зашагали малыши. (Спокойная ходьба друг за другом)

11.Комплекс утренней гимнастики «Котёнок»

Вводная часть:

Стройтесь дети на зарядку, рассчитайтесь по порядку,

В сказку мы сейчас пойдём, там котёночка найдём. (Построение в колонну по одному)

По дорожке мы пойдём, раз-два, раз-два,

Мы котёночка найдём, раз-два, раз-два. (Обычная ходьба)

Мы мышатами все стали, на носочки дружно встали.

Мы шуметь не будем, котёнка не разбудим. (Ходьба на носках)

А теперь мы побежим, и к котёнку поспешим. (Бег в колонне по одному)

Стоп, детишки, мы пришли

И котёночка нашли. (Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться – И. П. (4-5 раз)

Рыжий маленький котёнок, мамы кошки он ребёнок,

Он проснулся, улыбнулся, сладко, сладко потянулся.

покажите-ка, друзья, раз-два, раз-два.

2. И, П, - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо-влево. (по 3 в каждую сторону)

Он молока хотел попить, но не знал, как попросить,

Заплакал маленький котёнок, ну, а мимо шёл гусёнок.

Вправо, влево повернулся и котёнку улыбнулся.

Чтоб была у вас еда, надо говорить «га-га».

Влево «га», вправо «га», повернитесь-ка, друзья.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперёд со словом «му- у» - И. П. (4-5 раз)

Мимо корова проходила и котёнку говорила:

Наклонись, скажи ты «му-у», молока тебе налью.

4. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

На задние лапы встал котёнок и запрыгал, как ребёнок.

И детишки прыгать стали и руками замахали.

Заключительная часть:

Мы котёнка разбудили, у него мы погасили.

А теперь домой пора, друг за другом, детвора.

Раз-два, не спеши, раз-два, мы пришли. (Спокойная ходьба друг за другом)

12.Комплекс утренней гимнастики «Самосвал» (с обручем).

Вводная часть: Построение в колонну по одному.

Жил на свете самосвал

Он на стройке побывал. (Ходьба в колонне по одному, обруч перед собой)

Вот такой был ширины

Вот такой был высоты. (Ходьба на носках, обруч вверх)

Ездил очень быстро он

Самосвал наш – чемпион.

Бег друг за другом, обруч перед собой.

Тише, тише, не спешите,

Самосвал остановите. (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, заглянуть в нег – И. П. (4-5 раз)

Подкатил с утра к воротам,

Сторожа спросили: «Кто там? »

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повороты вправо (влево) – И. П. (по 3 раза)

Он кирпич возил и гравий,

Но, увы, застрял в канаве.

3. И. П. – лёжа на спине, руки с обручем вверх. Подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу – И. П. (4-5 раз)

Буксовал он, буксовал,

Еле вылез самосвал.

4. И. П. – стоя, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой. (2 раза)

Самосвал сигналил громко:

«У меня опять поломка».

Заключительная часть:

Но с утра я снова в путь,

Отдохните как-нибудь. (Спокойна ходьба друг за другом, обруч перед грудью.)

13.Комплекс утренней гимнастики «Весёлые погремушки».

Вводная часть: Построение в колонну по одному.

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им название — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом! (Ходьба в колонне по одному, погремушки перед собой)

Любят дети в них играть, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Высоко их поднимать! бом-бом-бом, бом-бом-бом! (Ходьба на носках, руки вверх)

Друг за другом побежим, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Погремушками звеним, бом-бом-бом, бом-бом-бом! (Бег в колонне по одному)

Тише, тише, тишина,

Упражнения делать пришла пора. (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, пограть и спокойно опустить за спину. (4 раза)

Спрячь погремушки за спиной,

Поиграй перед собой.

2. И. П. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот» - И. П. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)

Вправо, влево повернись,

Погремушка, покажись!

3. И. П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками внизу. Наклониться, постучать погремушками по носкам ног, сказать «тук-тук» – И.П. (4 раза)

В руки погремушки взяли,

Ими по ножкам постучали.

4. И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки – И. П. (4 раза)

С погремушками играем,

Сядем, встанем, сядем, встанем.

5. И. П. – то же. Поднять через стороны руки вверх – И. П. (4 раза)

Любят дети в них играть,

Высоко их поднимать.

Заключительная часть:

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им название — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом! (Спокойна ходьба друг за другом с погремушками в руках)

14.Комплекс утренней гимнастики «Море зовёт» (с флажками).

Вводная часть:

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять! (Построение в колонну по одному)

Есть на море моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут. (Ходьба в колонне по одному)

Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём. (Ходьба на носках, руки за голову)

Выше ноги поднимите, глубоко не заходите! (Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс)

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, но ничего нас не пугает. (Бег в колонне по одному)

Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два! (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И. П. (4 раза)

Есть язык у моряков: положение флажков.

Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе.

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И. П., наклониться, взять флажки – И. П. (4-5 раз)

В море всякое бывает, шторм и бури настигают.

Море может быть суровым лодки должны быть готовы.

А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И. П. (по 3 раза)

Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »

Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз)

В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай!

5. И. П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой.

Кто был в море, спасены. Вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.

Заключительная часть:

С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока!» (Спокойная ходьба друг за другом)

15.Комплекс утренней гимнастики «На зарядку становись» (с кубиком)

Вводная часть:

Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку! (Построение в колонну по одному)

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз два! (Ходьба в колонне по одному)

На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

И немножко подрастём, раз-два, раз-два! (Ходьба на носках, руки вверх)

А теперь бегом, бегом, бегом,

Всё кругом, кругом, кругом! (Бег в колонне по одному)

Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали. (Ходьба. Перестроение в круг)

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - ноги слегка расставлены, кубик за спиной в обеих руках. Развести руки в стороны – И. П., переложить кубик в другую руку. (4 раза)

С кубиком играем в прятки, где искать его, ребятки?

2. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубик – И. П. (4 раза)

А у нас, ребята, кубиков набор,

Поставим их прямо на пол, на ковёр.

3. И. П. – лёжа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые вместе.

Переворот на живот, без помощи рук и ног, переворот на спину. (4 раза)

Кубики, кубики, синие, красные,

Повертитесь с нами в стороны разные.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в чередовании с ходьбой. (2 раза)

Прыгай, прыгай высоко, прыгай на носках легко!

Заключительная часть:

Всё, закончилась зарядка,

Мы пройдемся для порядка.

Спокойная ходьба друг за другом.