Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей раннего дошкольного возраста.

Воспитатель: Попова Лариса Анатольевна.

Комплекс «Игрушки»

1 «Говорящая кукла»
Я – весёлая игрушка – да, да, да,
А зовут меня – Петрушка – да, да, да,
Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет,
Это вовсе не секрет – нет, нет, нет,
И. п.: основная стойка, руки на поясе
на слова «да, да, да» - кивать головой
на слова «нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

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

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

4 «Мячик»
Мой весёлый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь

Жёлтый, красный, голубой –
Не угнаться за тобой
И. п.: основная стойка, руки произвольно
1- 8 – прыжки на двух ногах

Комплекс «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 «Мячики»

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 «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 «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 «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 «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 «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