

Комплекс утренней гимнастики "Чтобы утро было добрым"

В режиме для дошкольников важная роль отводится утренней гимнастике. Утренняя гимнастика выполняется непосредственно после сна. Это не только ценное средство оздоровления и воспитания детей, но и способ вывести детей из сонного состояния, придать чувство бодрости, эмоционального подъема, повысить работоспособность.

Комплекс № 1 «Медвежата»

Медвежата в лесу жили,
Часто в лесу ходили, *(ходьба в кругу обычная)*
Вот так, вот так
Часто в лесу ходили.
Вместе с мамой,
Вместе с папой,
Стали на четыре лапы, *(ходьба на четвереньках)*
Вот так, вот так
Стали на четыре лапы.
Очень быстро, ровным кругом
Побежали друг за другом, *(бег по кругу)*
Вот так, вот так
Побежали друг за другом.
И опять они шагали
Вот так, вот так
Ножку выше поднимали, *(ходьба с построением в круг)*
Вот так, вот так.
Мишки в лесу мед искали *(поднимаем руки вверх)*
Вот так, вот так.
Мишки дерево качали *(наклоны туловища в стороны)*
Вот так, вот так.
В перевалочку ходили *(повороты вокруг себя)*
Вот так, вот так
И из речки воду пили *(наклоны вперед)*
Вот так, вот так.
Мишки часто приседали *(приседание)*
Вот так, вот так.
Мишки прыгали, скакали *(подскоки на месте)*
Вот так, вот так.
Мишки солнцу улыбнулись *(руки через стороны вверх)*
Вот так, вот так.
На носочках потянулись *(потягивание на носочках)*
Вот так, вот так.



Поиграли все, устали,
Снова к дому зашагали (*ходьба по кругу*)
Вот так, вот так.

Комплекс № 2
«Зайчата»



На лесной лужайке
Жили-были зайки
(*ходьба по кругу*)
Маленькие зайки
Зайки-побегайки.
Зайки по лесу гуляли
Дружно весело шагали.
Шли по лесу ровным кругом
Друг за другом,
Друг за другом.
На носочки зайки встали (*ходьба на носочках*)
И до веточек достали.
Зайки птичку увидали (*бег*)
И за нею побежали.
Прибежали на лужок
Стали в ровненький кружок. (*помахивание
прямыми руками*)
Лапки в стороны подняли
И тихонько помахали.
Стили зайки играть (*круговые движения
туловищем*)
Стали хвостиком вилять.
Дружно вместе приседали (*приседания*)
Корешочки все искали.
Лапками задвигали (*прыжки на месте*)
Весело запрыгали
Зайки на носочки встали (*руки через стороны вверх, дышим носом*).
Шумно носиком дышали.
Пошагали, поиграли
И домой все зашагали. (*ходьба*)

Комплекс № 3

«Лошадки»

Мы сегодня не ребята
Мы веселые лошадки, *(ходьба по кругу)*
Ножки выше поднимаем,
Как лошадки мы шагаем.
Вот лошадки побежали
«Иго-го», заржали. *(бег по кругу)*
Быстро, весело бежали
И нисколько не устали.
Врассыпную поскакали
Скок-скок, скок-скок *(подскоки врассыпную)*
И копытцами стучали
Цок-цок, цок-цок.



Тпру, лошадки, подтянитесь,
На зарядку становитесь. *(встали в круг)*
Все головкой покачали
Длинной шейкой закивали. *(наклоны головы)*
Мы свою расчешем гриву
Сделаем ее красивой. *(наклоны в стороны)*
А потом пригладим хвостик
И верхом поедem в гости. *(повороты)*
Подковали свои ножки
И отправились в дорожку. *(присели, погладдили ножки)*
Ровно, четко зашагали
Носом хорошо дышали. *(ходьба)*

Комплекс № 4
«Курочки и цыплята»

Пошла курочка гулять
Свежей травки пощипать, *(ходьба)*
А за ней цыплятки
Желтые ребятки.
Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Ох, шагать нам нелегко. *(ходьба с приседанием)*
Вот вприсядку мы пойдем
Много зернышек найдем.
Вы, цыплятки, все шагайте,
Да смотрите, не зевайте – *(ходьба обычная)*
На скамейке у дорожки
Прилегла и дремлет кошка.
Вы за мамой все, цыплятки
Убегайте без оглядки *(бег)*
Побежали, побежали
Крылышками замахали *(машут руками)*
Раз, два, не зевать
И на месте всем стоять.
Крыльями похлопали, *(хлопки)*
Ножками затопали, *(притопы)*
Крыльями помашем, *(помахивания)*
Ножками попляшем. *(приседание)*
Наклонились, дружно встали *(наклоны вперед)*
Клювом червячка достали.
Сели, травку пощипали *(подскоки на месте)*
На лужайке поскакали.
К солнцу подтянулись *(потягивание на носочках)*
Друг другу улыбнулись.
И веселую гурьбой за мамой двинулись
домой. *(ходьба)*



Комплекс № 5

«Мышки – шалунишки»

Мы малюсенькие мышки
Озорные шалунишки, *(ходьба)*

Тра-та-та, тра-та-та

Не боимся мы кота,

Будем тихо мы ходить *(ходьба на носочках)*

Чтоб кота не разбудить.

Тихо побежали мыши,

Чтобы кот нас не услышал *(бег)*

Не шумите, не шумите

Кота Ваську не будите.

И пока не слышит кот *(построение в круг)*

Становитесь в хоровод.

Ручки в стороны подняли, *(руки в стороны)*

Крепко все себя обняли, *(обхват руками)*

На колени опустились,

Вправо-влево наклонились. *(наклоны)*

Будем вместе приседать *(приседание)*

Дружно сесть и дружно встать.

Мы попрыгаем немножко *(прыжки)*

Чтоб не слышно было кошке.

Мышки прыгают, резвятся,

Мышки кошку не боятся.

А теперь в ладоши хлопнем *(хлопки)*

Хлоп-хлоп,

И ногою звонко топнем *(притопы)*

Топ-топ.

Вот как кошку напугали

И домой все зашагали – *(ходьба)*

Топаем, резвимся

Кота не боимся!

