

Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.

Комплекс № 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

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 № 2 «Пойдём гулять»

1 «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки

У меня и у друзей

Наши руки не для скуки

Хлопни ими поскорей.

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

Мальши

И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки

1-4- 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
Помаша 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?

Зайнька, зайнька –

Длинненькие ушки

И. п.: стоя, руки над головой

Поднимать и опускать поочередно 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?

Зайнька 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 «Ладочки»

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- повторить

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 «Прыжки»

На косичку прыг да скок
И с косички скок-поскок

Скачут пятка и носок
Чтобы вырос мой росток
И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног
1- запрыгнуть на косичку
2- спрыгнуть с неё, развернуться,
продолжать прыжки

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 спиной
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