

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ПОТЕШЕК И СТИХОТВОРЕНИЙ



### «ПЕТУШОК»

1. Дети вместе с педагогом поют песенку:

Петушок, петушок

Золотой гребешок

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за педагогом.

2. Бег в среднем темпе -30 секунд. Переход на ходьбу.

3. Подвижная игра в кругу «Надувайся пузырь»

Надувайся пузырь, надувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся.



### «ЛОШАДКИ»

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

(Дети изображают лошадок, движения сопровождаются текстом)

Ты мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,

Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой

(Дети бегают врассыпную в течение 45 секунд, темп средний)

и качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу!

(Переходят на ходьбу)

мы устали. Отдохнем.

И водицы мы попьем.

Заедем душистым сеном

Встанем тихо и заснем.

(Останавливаются).

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

«Ходят по дорожке красные сапожки!»



### «ВОРОБУШКИ»

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погоулять они хотят

И тихонечко летят  
Полетели, полетели  
Перышки почистили,  
Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.  
На дорожку сели,  
Прыгают, чирикают  
Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят, садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действие птенцов»)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».



---

### «МЫ-ЦЫПЛЯТА»

Курочки-хохлатки  
По двору гуляли  
Курочки-хохлаточки  
Зернышки искали  
Вышла курочка гулять,  
Свежей травке пощипать  
А за ней ребятки,  
Желтые цыплятки.  
«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,  
Не ходите далеко,  
Лапками гребите,  
Зернышки ищите »  
Съели толстого жука,  
Дождевого червяка,  
Выпили водицы  
Полное корытце  
Нужно зернышко найти.  
Ты побегай, поищи.  
Только дождик вдруг польет –  
Нам намочит гребешок.  
Мама-курочка зовет,  
Всех под крылышко берет.

(Дети выполняют с педагогом движения курочки и цыпят согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд)

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик»



---

### «ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ»

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

(Дети присели, шевелят кистями поднятых рук).

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –  
Надо лапочки погреть  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок-скок, скок-скок,  
средний)  
Надо зайке поскакать.  
Кто-то зайку испугал.  
Зайка прыг – И ускакал!  
2.Ходьба (30 секунд).  
3.Подвижная игра «Кот и мышки».

(Встают, хлопают в ладоши)

(Дети прыгают на месте на обеих на ногах, темп



### «КОТЯТА»

Как у нашей кошки  
Подросли ребята,  
Подросли ребята,  
Пушистые котята.  
Спинки выгибают,  
Хвостиком играют.  
А у них на лапках  
Острые царапки  
Длинные усищи,  
Зеленые глазищи.  
Стоят на коленях, вытягивают руки  
Вперед и шевелят пальчиками,  
Сжимают кулачки).  
Очень любят умываться,  
Лапкой ушки почесать  
И животик полизать.  
Улеглись на бочок  
прогибают спинку)  
И свернулись в клубок,  
А потом прогнули спинки  
Убежали из корзинки  
(Разбегаются бег в течение 30 секунд)  
2.Ходьба (30 секунд).  
3.Подвижная игра «Самолеты»

(дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят)

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лизжут» животик,



### «СНЕЖИНКИ»

Выпал беленький снежок,  
Всюду посветлело.  
Лепим, лепим мы снежинки  
Ловко и умело.  
Очень весело сейчас  
Со снежками пляшем  
Посмотрите-ка на нас,  
(Дети прыгают на двух ногах, кружатся руками делают «фонарики», полуприседают,  
бегают в разных направлениях).  
Вместе с нами поиграть

- Всех мы приглашаем.  
Быстро-быстро побежим –  
Никто нас не поймает.  
2. Ходьба (30 секунд).  
3. Подвижная игра «Раздувайся пузырь»



### «МИШКА»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

#### 2. «Мишка»

Зайка по лесу гулял,  
А в берлоге мишка спал.  
Ближе зайка подбежал  
И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь»

(Дети прыгают, педагог имитирует действия

медведя, зовет ребят к себе и грозит пальцем, повторяя последнюю фразу).

Мишка, ты нас не пугай,  
Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

(Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну то другую ногу, пляшут)

#### 3. Ходьба (30 секунд).

#### 4. Подвижная игра «Лохматый пес»



### «НЕВАЛЯШКИ»

Мы милашки

Куклы неваляшки,

Куклы неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим и не сидим,

И ложиться не хотим.

(Движения согласно тексту)

#### 2. Ходьба (30 секунд).

#### 3. Подвижная игра «Лохматый пес»



### «БЕЛОЧКИ»

Рыженькие белочки скачут по ветвям

(Движения согласно тексту)

Пушистенькие хвостики

Мелькают тут и там

Маленькие белочки замерзли на снегу

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает

- Прыг да скок, прыг да скок,  
И свернемся мы в клубок  
2. Ходьба (30 секунд).  
3. Подвижная игра «Лохматый пес»



---

### «НАШИ НОЖКИ»

- По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки.  
Шагают наши ножки.  
(Дети идут друг за другом, выставя ножки, делают «пружинки»)  
совсем не устают.  
Вот деточки попляшут  
И ручками помашут,  
(Делают руками фонарики, кружатся и приседают)  
Покружатся на месте,  
Присядут, отдохнут.  
2. Ходьба (30 секунд).  
3. Подвижная игра «Курочка - хохлатка»



---

### «ДОГОНИ МЯЧ»

- Мой  
Веселый  
Звонкий  
(Дети прыгают на двух  
ногах на одном месте)  
Мяч  
(Бегают по всей комнате  
имитируя игру с мячом)  
Ты куда  
Помчался  
Вскачь?  
Желтый  
Красный  
Голубой,  
Не угнаться  
За тобой!  
(С.Я.Маршак)  
2. Ходьба (30 секунд).  
3. Подвижная игра «Бусинки».



---

### «ЛАДУШКИ»

- Ладушки, ладушки,  
Где были? (Дети хлопают в ладоши, Поворачиваясь вправо-влево)  
У бабушки.  
Что ели? Кашку  
Что пили? Бражку,  
На головку сели.  
Попили, поели (взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову).

Домой полетели.

2. Ходьба (30 секунд)

3. Статическое равновесие

- Закрыть глаза и присесть
  - Встать, открыв глаза
  - Включиться в ходьбу.
4. Подвижная игра «Мыши в кладовой».



### «СОРОКА»

Сорока, сорока,

Где была? (Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки)

Далеко.

Кашу варила

Деток кормила

Этому дала кашки,

Этому киселька

(Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки)

Этому - сметанки.

Этому - конфетку

А этому не дала:

Ты дров не рубил,

(Грозят указательным пальцем обеих рук)

Воду не носил,

Кашу не варил.

2. Ходьба (30 секунд).

3. Статическое равновесие:

- Остановиться
  - Закрыть глазки и поднять руки верх
  - Постоять
  - Идти друг за другом
  - Остановиться
  - Закрыть глазки
  - Помахать ручками
4. Подвижная игра «Догони мяч»



### «МИШКА КОСОЛАПЫЙ»

Мишка косолапый

(дети идут вперевапочку с ноги на ногу)

По лесу идет (Приседают, делая вид, что собирают шишки)

Шишки собирает

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб. (дотрагиваются до лба ладошкой)

Мишка рассердился

И ногою топ!

(Топают ногой)

2. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

3. «Лодочка» (комплекс упражнений для кистей рук)

Лодочка плывет по речке,

(Ладонки прижаты ребрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)

#### 4. «Рыбка»

Рыбка плавает в водице,  
Рыбке весело резвиться.  
(Положение ладоней то же  
извилистые движения кистями рук)

#### 5. Ходьба (30 секунд)

#### 6. Равновесие:

- Перешагивание через веревочку (высота 10см)



---

### «ГРИБЫ»

Дети встают в круг.

#### 1. Ритмическое упражнение: «Дождь»

Дети: Капля – раз! Капля – два! (удары ладонями обеих рук по коленям половинными длительностями, четвертями, восьмыми).

Капли медленно сперва.

Стали капли ударять,  
Капля каплю догонять.

А потом, потом, потом  
Всё бегом, бегом, бегом.

Педагог: Посмотрите, дождик закончился, и выросли грибы.

#### 2. Пальчиковая игра «Грибы»

Дети: Мы шли, шли, шли

И грибы нашли.

Хлопки в ладоши.

Раз – грибок,

Два – грибок

Три – грибок,

Четыре – грибок,

Пять – грибок, (загибать поочередно пальцы на руке)

Положу их в кузовок (ладошки сложить «корзиночкой»)

#### 3. Упражнение «Грибы большие и маленькие»

Дети: Вот грибок какой,

Вот грибок большой (поднимают руки вверх).

Вот грибочек маленький,

Сидит, как на завалинке, (опускают руки вниз).

Шляпою качает,

С ребятами играет (качают головой).

#### 4. Игра: «Замри»

Дети двигаются по группе в рассыпную топающим шагом.

Ребенок: Я – грибник, а вы грибы.

Ну-ка, прячьтесь за дубы!

Раз, два, три, четыре, пять.

Я иду грибы искать!

Дети приседают, сложив ладошки над головой «домиком», и замирают. Педагог «ищет грибы».



---

### «ПРОГУЛКА»

Дети идут по залу.

#### 1. Игра-импровизация «Превращения»

Дети имитируют характерные движения зайца, ежа, лисы, медведя.

2. Динамическое упражнение для стоп «Мишка»

Педагог: Посмотрите! Раз-два-три-четыре-пять –

Дети: Мишка вышел погулять.

Мишка нёс домой малину –

Переступание с ноги на ногу

Ягод полную корзину.

Шел, устал, на пень присел,

Сладких ягод поел.

Перекаты с носочек на пяточки.

Глядь, бежит Лиса с лукошком,

Можно, Мишенька, немножко

Ягод, я, твоих возьму?

Мишка не жадный. Он с радостью угостил Лису.

Педагог: Дети, посмотрите, к нам прибежал ёжик.

3. Речевое упражнение «Ёжик»

Дети: Жа-жа-жа –

Мы увидели ежа.

Жу-жу-жу –

Подошли мы к ежу.

Ужа-ужа-ужа –

Взяли в руки мы ежа.

Дети берут массажёры-ёжики и одевают на руку.



---

### «НА СОЛНЕЧНОЙ ПОЛЯНОЧКЕ»

1. Педагог: Раз-два-три-четыре-пять

Дети передают движениями содержание, говорят слова:

Время солнышку вставать!

Солнышко, солнышко!

Погуляй у речки.

Солнышко, солнышко!

Разбросай колечки.

Мы колечки соберём, соберём, соберём,

Золотиночки возьмём, мы возьмём, мы возьмём,

Покатаем, поиграем,

И назад тебе вернём!

Педагог: Посмотрите выглянуло солнышко, стало ярко пригревать и расколдовало всех наших зверюшек лесных.

2. Игра-импровизация «Превращение»

Дети под красивую музыку изображают зайца, медведя, лису и т.д.

3. Упражнения на релаксацию

Дети: Наши ножки устали

Садятся на ковер и поглаживают ноги.

Наши ручки устали,

Поглаживают руки.

Они хлопали, играли.



---

### «ПРОГУЛКА УТЯТ»

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.



Педагог: Наши уточки с утра.  
Дети: Кря-кря-кря, кря-кря-кря.  
Раз-два-три-четыре-пять  
Вышли уточки гулять (дети строятся в колонну и шагают друг за другом под музыку «Маленьких утят», образуя большой круг).  
Уточка, уточка по двору идёт,  
Маленьких утят за собой ведёт.  
1. Танец «Утят»  
Педагог: Мы пришли с вами на луг, посмотрите кто живёт на лугу – кузнечик, ну совсем как человек.  
2. Танец «В траве сидел кузнечик»  
Упражнения повторяются ещё раз.  
3. Упражнение на релаксацию  
Дети: Раз, два, три, четыре, пять!  
Прикасаются поочерёдно подушечками пальцев друг к другу, начиная с большого.  
Все умеем мы считать.  
Сжимать и разжимать пальцы.  
Отдыхать умеем тоже –  
Покачать расслабленными руками.  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
Спрятать руки за спину, голова поднята, спокойное дыхание через нос.  
И легко-легко подышим.  
Ой, как пахнет здесь весной,  
Но нам пора уже домой.



## «ЗИМА»

Дети заходят в зал и становятся в круг.  
1. Ритмическое упражнение «Снежок»  
Дети: Дует, дует ветерок,  
И летит, летит снежок, (постепенно опускают руки, делая мягкие движения кистями).  
Закружился, заблестел,  
Над полянкой полетел (вращают кистями перед грудью).  
А снежок на землю пал.  
Опускают руки вниз.  
Дует, дует ветерок,  
И опять летит снежок (поднимают руки вверх и постепенно опускают их вниз).  
2. Танцевальное упражнение «Ветер и снег»  
3. Пальчиковая игра «Пальчик-мальчик»  
Дети: Пальчик-мальчик, где ты был?  
Где ты с братцами ходил?  
Пальцы левой руки сжимают в кулак, выпрямляют и сгибают большой палец.  
- С этим – я в лесу валялся,  
- С этим - с горочки катался,  
- С этим – в парке я гулял,  
- С этим – я в снежки играл.  
Поочерёдно массируют пальцы, начиная с указательного.  
- Все мы пальчики – друзья,  
- Где они,  
Сжимают и разжимают пальцы. Показывают 4 пальца, прижав большой палец к ладони.  
- Там и я!  
Показывают большой палец, подняв его вверх, остальные пальцы прижаты к ладони.

Дети выходят из зала.



### «НА СОЛНЕЧНОЙ ПОЛЯНКЕ»

Дети заходят в зал и становятся в шахматном порядке

Педагог: Наступила весна, стало тепло, и сегодня на нашу зарядку прибежали котятка.

Котяткам надо проснуться.

1. Точечный массаж лица:

Лёгкое постукивание кончиками пальцев по лицу, голове со звуком м-м-м.

Постукивание кулачками по диафрагме со звуком а-а-а.

Постукивание кулачками по спине со звуком м-м-м.

Оттягиваем пальцами мочки ушек вниз.

Пощипывание казилков.

Растираем уши.

Массаж всех частей лица - носа, височков, щёчек, около губ, под носиком, подбородочек.

2. Пальчиковая игра «Солнышко»

Педагог: Раз-два-три-четыре-пять

Дети передают движениями содержание:

Время солнышку вставать!

Солнышко, солнышко!

Погоуляй у речки.

Солнышко, солнышко!

Разбросай колечки.

Мы колечки соберём, соберём, соберём,

Золотиночки возьмём, мы возьмём, мы возьмём,

Покатаем, поиграем,

И назад тебе вернём!

3. Ритмический танец: «Оранжевое солнце»

4. Дети рассказывают стихотворение, сопровождая его движениями

Дети: Мы купили кошке

Протянуть руки вперёд, ладонями вверх.

К празднику сапожки,

Поставить ногу на пятку и повертеть носочком.

Причесали ей усы,

От щёк развести руки в стороны.

Сшили новые трусы,

Имитировать шитьё иглой.

Только как их надевать?

Пожать плечами, руки в стороны.

Хвостик некуда девать!



### «В ГОСТЯХ У СОЛНЫШКА»

Дети заходят в зал и становятся в колонну по одному.

Педагог: Наступила весна, стало тепло, и сегодня нашу зарядку мы будем выполнять на солнечной полянке, где живёт солнышко.

1. Упражнение «Солнышко»

Дети (идут по кругу друг за другом):

Вот как солнышко встаёт –

Выше, выше, выше! (Медленно поднимают мячики кверху).

К ночи солнышко зайдёт –

Ниже, ниже, ниже. (Медленно опускают руки вниз).  
Хорошо, хорошо  
Солнышко смеётся,  
А под солнышком всем весело живётся. (Крутят мячики в руках).  
2. Танец с мячиками.  
3. Пальчиковая игра «Мячик»  
Дети: Раз-два-три –  
Три хлопка.  
Беру я мяч.  
Соединяют большие и указательные пальцы рук, показывая мячик.  
Раз-два-три –  
Три хлопка.  
Он мчится вскачь.  
Руки согнуть в локтях, ладони вниз. Поочерёдно поднимать и опускать руки.  
Раз-два-три –  
Три хлопка.  
Бегу за ним,  
Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки. Поочерёдно поднимать и опускать руки.  
Красно-жёлто-голубым.



### «ПТИЧКИ»

Дети заходят в зал и становятся в колонну по одному.  
Педагог: Птичка, птичка, полетай, полетай!  
С нами, с нами поиграй, поиграй!  
1. Пальчиковая игра «Птички»  
Дети: Птички полетели (большой палец отгибают в горизонтальном положении, сверху присоединяют сомкнутые прямые остальные пальцы).  
Крыльями махали (машут ладонями с широко раскрытыми пальцами).  
На деревья сели (руки вверх, все пальцы широко расставлены).  
Вместе отдохали (большие пальцы отгибают (как движение в первой строчке)).  
2. Танец «Глупая ворона»  
3. Русская народная потешка «Сова»  
Дети: Летела сова,  
Взмахивать руками.  
Весёлая голова.  
Она летела, летела,  
На дубок села.  
Присесть, руки опустить.  
Хвостиком повертела.  
Встать руки сложить «хвостиком» сзади, повертеть им.  
По сторонам поглядела  
Посмотреть в одну и в другую сторону.  
И опять полетела.  
Дети вылетают из зала.

