Комплексы ежедневной утренней гимнастики для детей 2—3 лет

Гимнастика проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Летом гимнастику можно проводить на детской площадке или на открытой террасе.

Занятие длится не более 4 минут.

Ребенок должен быть одет в свободную одежду, на ногах — носочки. Если занятие проводится на улице, то на ногах у ребенка должны быть кожаные тапочки (чешки) или матерчатые туфельки.

Для детей 2 и 3 лет ежедневная утренняя гимнастика проводится в виде подвижной сюжетной игры, сопровождающейся стихами. В этом возрасте ребенок выполняет движения, повторяя их за взрослым.

Примерно через 8-10 дней комплекс утренней гимнастики меняется, как только ребенок его освоит. Предлагаем чередовать следующие комплексы: «Бабочка», «Цветок», «Зайчики», «Котенок», «Птички».

|  |  |
| --- | --- |
| Бабочка проснулась,  | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Сладко потянулась, | *Подняли руки вверх — вдох.* |
| Солнцу улыбнулась, | *Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.* |
| Крылышки расправила, | *Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам.* |
| Раз, два,  | *Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.* |
| Раз, два,  | *Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с при­ближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук на­зад.* |
| Платьишко поправила,Раз, два, | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| Раз, два, | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| Полетела на цветокВыпить сладкий сок. | *Ходьба, переходящая в бег.* |
| И легко порхая,Над травой кружит —А трава от ветраВесело дрожит. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| На лужайке бабочкаНа цветочек селаИ цветочную пыльцуАппетитно ела. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Аппетитно уплетала Аж за обе щеки, | *Встаем, заложив руки за спину.* |
| Да росою запивалаС лепестков осоки. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Отраженьем любоваласьВ капельке росинки: | *Встаем, заложив руки за спину.* |
| Ах, красивая какая,Будто на картинке. | *Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.* |
| Крылышки свои расправив,Полетела дальшеНа клубничную поляну —Пить нектар там слаще. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| Тише… (Тссс.) |  |
| Я в руки взял большой сачокИ долго поджидал. | *Маршируем на месте* |
| Но вот прыжок,Но вот скачок —Я бабочку поймал. | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом  сжимаем и разжимаем кисть.* |
| Еще прыжок,Еще скачок —Еще одну поймал, | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.* |
| Затем на крылышки подул,Немножко погрустил, | *Ладони перед лицом открыты.**Дуем на ладошки.* |
| Потом взглянул,Потом вздохнул,А после — отпустил... | *И снова побежали.**Машем руками.* |
| А теперь идем умываться и завтракать. |

**Комплекс «Цветок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наш подсолнухОн в такую вырос высь, Что пойди-ка доберись, На макушке-темечке Подрастают семечки. | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. Подняли руки вверх — вдох.* |
| ОдуванчикШарик маленький воздушный Дуновению послушный, Превратиться он готов Сразу в тысячу зонтов! | *Опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем.* |
| Роза, роза-чаровница, Ты — цветочная царица. Ты нарядами хвались, Ты шипами не колись. | *Сжимаем кисть в кулак, согнули руки в локтях,  подно­сим кисть к носу и делаем глубокий вдох, затем  производим выдох и опу­скаем руку. (Повторить со второй рукой).* |
| Там, где поле, там, где рожь, Ты цветы всегда найдешь:  | *Маршируем на месте.* |
| Вот — ржаные стебельки, Раз, два, | *Наклон вправо и выпрямиться. Руки завели назад.* |
| Вот — цветочки васильки.Раз, два, | *Наклон влево и выпрямиться. Руки завели назад.* |
| Мы по полю идем —Колокольчик найдем. | *Маршируем на месте.* |
| Динь-дон, дили-дон —Колокольчика звон.  | *Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться.* |
| Если я сорву цветок,Если ты сорвешь цветок, | *Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся.* |
| Если все — и я, и ты,Если мы сорвем цветы —Опустеют все поляны,И не будет красоты! | *Приседаем с вытягиванием руки пе­ред собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся и вытягиваем руки в стороны.* |
| Хоровод ведем, ведем,Мы венок плетем, плетем,Заплетаем, заплетаем,На головку надеваем. | *Сгибаем руки в локтях, поднимаем их перед грудью и вращаем кисти одной руки вокруг кисти другой. Затем движение «надеваем на голову».* |
| У собачьей старой будкиРаспустились незабудки.Наш пушистый рыжий песВ незабудки тычет нос: | *Маршируем на месте.* |
| «Сколько жить на свете буду —Незабудки не забуду!» | *Побежали.* |
| А теперь идем умываться и завтракать! |

**Комплекс «Птички»**

|  |  |
| --- | --- |
| Птички могут веселитьсяЦелый день, Целый день. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем.* |
| И на солнышке резвиться,Им не лень,Им не лень. | *Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Петь веселые частушки:Чик-чирик,Чик-чирик. | *Повернули голову налево, затем — направо.* |
| Чтобы слышали кукушки,И кулик,И кулик. | *Подняли руки вверх — вдох.**Опустили руки вниз — выдох.**И улыбаемся.* |
| Птички любят с облакамиПолетать,Полетать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| С неба крылышками мамеПомахать,Помахать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| Как устанут наши птичкиПеть, летать,Петь, летать, | *Наклон вправо и влево, выпрямиться.* |
| Сядут сладенькой пшеничкиПоклевать,Поклевать. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Клю, клю, клю,Клю, клю, клю!Как я зернышки люблю. | *Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу.* |
| Поклевали, и взлетелиДо небес,До небес.А затем стремглав помчалисьПрямо в лес,Прямо в лес. | *Прыгаем и тянемся руками вверх.* |
| Птички могут веселитьсяДо утра,До утра. | *Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.* |
| Только, чу!Крадется кошка…Разлетайся, детвора! | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим.* |
|  А теперь идем умываться и завтракать. |

**Комплекс «Котята»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раньше всех проснулся кот,Поднял рыжий хвост столбом, | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.* |
| Спинку выпятил горбом,И во весь кошачий ротКак зевнет! | *Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.* |
| Днем и ночью черный котВозле норки мышку ждет. | *Маршируем на месте.* |
| Он не спит и не гуляет *—*Всё сидит и наблюдает, | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| С норки глаз своих не сводит.Только мышка не выходит,Потому что не живетВ этой норке третий год. | *Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали.* |
| Изворотливый и гибкийМежду стоек ходит кот. | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| По порядку, без ошибкиВсе он стойки обойдет  | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| По душе коту работа,Вероятно, потому, | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| Что уж больно неохотаВзаперти сидеть ему! | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| Кот сегодня на охоте:Ловит птичек на болоте.Ушки он свои прижал,Притаившись полежал, | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Прыг туда, да прыг сюда.Улетели птички... Да!Промахнулся, как назло,Зато птичкам повезло.  | *Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.* |
| По двору ходила кошка,Замарала кошка ножки.Не пускают кошку в дом *—*Ножки пачкают кругом! | *Маршируем на месте.* |
| Все ее четыре пяткиОставляют отпечатки! | *Выставляем вперед правую ножку.**И приставляем обратно.* |
| Как тут бедной кошке быть?Нужно ножки ей помыть! | *Выставляем вперед левую ножку.**И приставляем обратно.* |
|   | *Потянулись, опустили руки*. |
| А теперь идем умываться и завтракать! |

**Комплекс «Зайки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утром на лужайкеПросыпались зайки.   | *Исходная позиция:**ноги поставлены на ширину плеч, руки опу­щены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли.* |
| Здравствуй, солнце красное! | *Подняли руки вверх — потянулись, вдох.* |
| Здравствуй, небо ясное! | *Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся.* |
| Здравствуй, елка! | *Правую руку в сторону.* |
| Здравствуй, пень! | *Левую руку в сторону.* |
| Здравствуй, здравствуй,Новый день! | *Наклонились вперед.**И выпрямились.* |
| Зайчики по лесу шли,Раз, два,Раз, два. | *Маршируем на месте.* |
| Зайца нового нашли.Раз, два,Раз, два. | *Маршируем на месте.* |
| Ни один не поленился,Зайцу в пояс поклонился:  | *Выполняем наклон вперед.* |
| «Здравствуй!»«Здравствуй!»«Здравствуй, милый друг ушастый!» | *Наклон вправо, наклон влево, наклон вперед.**Выпрямились.* |
| Заяц новый им кивал, | *Поставили руки на пояс.* |
| В обе щеки целовал:Чмок! Чмок! Чмок! «Был я очень одинок!» | *Поворот головы и наклон вправо, влево.* |
| Чмок! Чмок! Чмок!«С вами я дружить бы мог!» | *Поворот головы и наклон вправо, влево. Выпрямились.* |
| Зайцы в поле ловкоДергают морковку.Кто ее достанет,Тот и кушать станет! | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Ать! Ать! Ать! Ать!Нелегко морковку рвать! | *Выполняем движения сидя — касаемся руками пола и поднимаем их вверх,  сжимаем и разжимаем кулачки (как будто дергаем морковь).* |
|   | *Встаем.* |
| Прыгают зайчишки,Серы шалунишки. | *Прыгаем, руки на поясе.* |
| Чутко ушками прядут…Ой, медведи к нам идут! | *Прыгаем, и руки на макушке.* |
| Мы не будем убегать!Ими нас не напугать!Прячемся под ели,Чтобы нас не съели! | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Как медведи все прошли,Зайки всталиИ… ушли. | *Встаем и медленно маршируем.* |
| А теперь идем умываться и завтракать. |