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 цветок Выпить сладкий сок. | *Ходьба, переходящая в бег.* |
| И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра  Весело дрожит. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно 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 запивала С лепестков осоки. | *Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.* |
| Отраженьем любовалась В 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 дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще. | *Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.* |
| Тише… (Тссс.) |  |
| Я в руки взял большой сачок  И 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 подсолнух Он 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.* |
| Одуванчик Шарик 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 будки Распустились незабудки. Наш пушистый рыжий пес В 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 веселиться  Целый 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 облаками  Полетать,  Полетать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| С неба крылышками маме  Помахать,  Помахать. | *Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.* |
| Как устанут наши птички  Петь, летать,  Петь, летать, | *Наклон вправо и влево, выпрямиться.* |
| Сядут сладенькой пшенички  Поклевать,  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 взлетели  До небес,  До небес.  А затем стремглав помчались  Прямо в лес,  Прямо в лес. | *Прыгаем и тянемся руками вверх.* |
| Птички могут веселиться  До 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 рот Как зевнет! | *Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.* |
| Днем и ночью черный кот  Возле 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 живет  В этой норке третий год. | *Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали.* |
| Изворотливый и гибкий Между стоек ходит кот. | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| По порядку, без ошибки Все он стойки обойдет | *Наклон влево и выпрямиться.* |
| По душе коту работа, Вероятно, потому, | *Наклон вправо и выпрямиться.* |
| Что уж больно неохота Взаперти 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 пятки  Оставляют 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 лужайке Просыпались 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 ловко Дергают 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 встали  И… ушли. | *Встаем и медленно маршируем.* |
| А теперь идем умываться и завтракать. | |