Комплекс утренней гимнастики «Солнышко и тучка»

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут.  *(Дети строятся в колонну по одному).*

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!  *(Ходьба в колонне по одному.)*

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко. (Бег друг за другом.)

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко.  *(Ходьба в колонне по одному.)*

Вдруг мы тучку увидали. От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали. *(Бег друг за другом.)*

Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают.  *(Ходьба.)*

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть! *(Перестроение в круг.)*

Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка. *(Поднять плечи–«удивиться»-опустить)*

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее. *(Поворот вправо – влево)*

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко. *(Присесть, руки вперёд, ладони вверх)*

Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети. *(Прыжки на двух ногах.)*

Комплекс утренней гимнастики «На зарядку становись»

Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку! *(Построение в колонну по одному.)*

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз два! *(Ходьба с подниманием колен)*

На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

И немножко подрастём, раз-два, раз-два*! (Ходьба на носках, руки вверх)*

А теперь бегом, бегом, бегом,

Всё кругом, кругом, кругом! *(Бег в колонне по одному.)*

Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали. *(Ходьба. Перестроение в круг.)*

Наклонились влево-вправо, раз - два, раз – два,

И совсем мы не устали, раз-два, раз-два. *(Наклоны вправо – влево)*

Приседаем веселей, раз-два, раз-два! *(Приседание)*

Прыгай, ножек не жалей, раз-два, раз-два! *(Прыжки на двух ногах)*

Всё, закончилась зарядка, мы пройдёмся для порядка. *(Спокойная ходьба друг за другом.)*

Комплекс утренней гимнастики «Море зовёт»

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять!  *(Построение в колонну по одному.)*

Есть на море моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут. (*Ходьба в колонне по одному)*

Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём. *(Ходьба на носках, руки за голову.)*

Выше ноги поднимите, глубоко не заходите! *(Ходьба с высоким подниманием колен)*

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, но ничего нас не пугает. (*Бег в колонне по одному.)*

В море всякое бывает, шторм и бури настигают.

Море может быть суровым лодки быть должны готовы.  *(Наклониться, изобразить*

А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем. *накачивание насоса)*

В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай! (*Приседание с разведением рук)*

Кто был в море, спасены, вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко. (*Прыжки, махи руками над головой)*

Комплекс утренней гимнастики «Котёнок»

Стройтесь дети на зарядку, рассчитайтесь по порядку,

В сказку мы сейчас пойдём, там котёночка найдём. *(Построение в колонну по одному.)*

По дорожке мы пойдём, раз-два, раз-два,

Мы котёночка найдём, раз-два, раз-два. *(Обычная ходьба)*

Мы мышатами все стали, на носочки дружно встали.

Мы шуметь не будем, котёнка не разбудим. (*Ходьба на носках.)*

А теперь мы побежим, и к котёнку поспешим. (*Бег в колонне по одному.)*

Стоп, детишки, мы пришли

И котёночка нашли. *(Перестроение в круг.)*

Рыжий маленький котёнок, мамы кошки он ребёнок, *(Поглаживание ладошкой руки)*

Он проснулся, улыбнулся, сладко, сладко потянулся. *(Поднять руки вверх, потянуться)*

Он молока хотел попить, но не знал, как попросить,

Заплакал маленький котёнок, ну, а мимо шёл гусёнок. (*Повороты вправо-влево.)*

Вправо, влево повернулся и котёнку улыбнулся.

Чтоб была у вас еда, надо говорить «га-га».

Влево «га», вправо «га», повернитесь-ка, друзья. (*Повороты вправо-влево.)*

На задние лапы встал котёнок и запрыгал, как ребёнок.

И детишки прыгать стали и руками замахали. *(Прыжки на месте)*

Комплекс утренней гимнастики «Птицы» (осенний)

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют. *(Дети строятся в колонну по одному.)*

Ходят по водичке птички-невелички. *(Ходьба в колонне по одному.)*

Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

Вот так, вот так ходят у водички. *(Ходьба с подниманием колен, руки на поясе.)*

Полетели птички, птички-невелички.

Взвились в небо высоко, полетели птички.  *(Бег в колонне по одному.)*

Летели, летели и на землю сели. *(Ходьба. Перестроение в круг.)*

Вдруг мы громкое «КАР-КАР» услыхали,

И на ветке мы ворону увидали:  *(Руки в стороны )*

Крылья вверх и крылья вниз.

Зарядку делай – не ленись! *(Поднять руки вверх – опустить)*

Комплекс утренней гимнастики «В гости к ёлочке»

Веселится детвора – снег-снежок идёт с утра.

Скоро праздник – Новый год, ёлка в гости к нам придёт.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Отправляемся мы в лес, ждёт нас много в нём чудес.

Ходьба в колонне по одному.

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идём и ничуть не устаём.

Ходьба с высоким поднимаем колен.

Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

Бег в колонне по одному.

По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем. } 2 раза

Ходьба с хлопками на каждый шаг.

Вот полянка, вот и лес, вот и ёлка до небес!

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них – И. П. (5 раз.)

Вот она какая, ёлочка большая!

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон. Выполнить движение кистями рук «берём игрушку» - И. П. Выполнить 4 раза.)

Мы сегодня принесли яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары, пряники, хлопушки.

Вы игрушки поднимайте, ёлку вместе украшайте.

3. И. П. – Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибаем и разгибаем ноги. (4 раза)

А ну, померяйте, ребята,

Какой длины у ёлки лапы!

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола – И. П. (4 раза.)

Кто под ёлкою сидит и ушами шевелит?

Кто под ёлкой тихо плачет и тихонечко дрожит?

Мы присели – дружно встали, никого не увидали.

Мы присели, дружно встали, вдруг зайчишку увидали.

Стали зайки, веселиться и вокруг себя кружиться.

5. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки у головы. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

Заключительная часть:

Мы у ёлки погостили, ёлку ярко нарядили.

А теперь домой пора. Собирайся, детвора.

Ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Снежки» (с мячиками)

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

Ходьба .

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, на носочки надо встать.

Ходьба в колонне на носках, руки на пояс.

Снегу мало. Под снежком лёд блестит несмело.

Мы поскачем по ледку ловко и умело.

Бег прямым галопом.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить пушинки, серебристые снежинки.

Бег в колонне.

Лепим, лепим мы снежки, снеговые пирожки.

Вот какие снежки – снеговые пирожки!

Ходьба с хлопками на каждый шаг. Перестроение в круг.

Взрослый идёт по кругу и раздаёт «снежки».

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку – И. П. (4 раза)

Со снежком хотим играть. Холодно его держать.

2. И. П. – стоя на коленях, руки в стороны, «снежок» в правой руке. Поворот вправо, переложить «снежок» в левую руку. То же влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

На снежок ты погляди, да смотри не урони.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять согнутую в колене правую ногу, передать под коленом «снежок» в левую руку – И. П. То же с другой ноги. (по 3 раза каждой ногой.)

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.

4. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки на поясе. «Снежок» лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах.

Мы похлопаем немножко, будем греть свои ладошки.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

(Взрослый собирает «снежки».)

Комплекс утренней гимнастики «В феврале» (с ленточками)

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Вы, ребята, покружитесь и в снежинки превратитесь.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Ходьба .

Ах ты зимушка-зима, все дороги замела,

Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Сильный ветер задувает, и летят снежинки.

Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки.

Бег в колонне по одному

Ветер тише, тише, тише,

А снежинки – в круг, поближе.

Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И. П. (5 раз.)

Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.

Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа.

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо (влево, руки прямые. (по 3 раза в каждую сторону)

Впаво, влево полетели белые снежинки

Падают они несмело, лёгкие пушинки.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И. П. (5 раз.)

Сильно ветер задувает

Всю землю снежинками покрывает.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.

Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.

Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется.

5. Дети бегут в колонне. Останавливаются, приседают. (2-3 раза)

Сильно ветер задувает, со снежинками играет.

Тише, тише ветер стих, положил на землю их.

Заключительная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Ходьба в колонне.

Вы, снежинки, покружитесь и в ребяток превратитесь.

Комплекс утренней гимнастики «За воротами весна»

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

За воротами весна, за воротами красна,

За воротами весна, отступают холода.

Ходьба в колонне по одному.

Солнце в небе высоко.

С солнцем нам идти легко.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Вместе нам легко бежать, в марте всем весну встречать

Будем мы весну встречать, зиму, холод провожать.

Бег.

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

Ходьба в колонне. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки – И. П. (5 раз.)

Солнце светит целый день.

Кап-кап-кап – звенит капель.

2. И. П. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки, ладонь вверх «ловим капельки» - И. П. То же влево. (по 2 раза в каждую сторону.)

Снег ещё лежит на речке, на пригорке, на крылечке.

Хоть уже пришла весна, не растаял он пока!

3. И. П. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать две ноги вместе. (4 раза)

А под снегом травка спит,

К солнышку она спешит.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за голову. Присесть, руки вперёд. - И. П. (5 раз.)

Солнце красное встаёт,

Лучики свои нам шлёт.

Руки к солнцу мы протянем

Здравствуй, солнышко, мы скажем!

5. И, П, - стоя, руки на пояс. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой.

За воротами весна, рада, рада детвора!

Заключительная часть:

За воротами весна, отступают холода.

Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Весна пришла»

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода.

Ходьба в колонне.

Солнце в небе высоко, достать до солнца нелегко.

Ходьба на носках, руки вверх.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному.

Зашагаем, поглядим

Кого весенний лучик разбудил.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч – И. П. (5 раз.)

Из далека из краев возвращаются скворцы.

Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы,

2. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперёд, руки остаются за спиной – И. П. (4 раза.)

Ходят птички там и тут, зёрнышки с земли клюют.

И щебечут, и поют, зёрнышки с земли клюют.

3. И. П. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук.

(4 раза.)

Лежебока кот проснулся, он лениво потянулся,

А потом в клубок свернулся.

4. Ползание на четвереньках.

Солнца луч его коснулся, хитро котик оглянулся.

Наступила весна – на охоту пора!

Игровое упражнение «Гнездо».

Дети бегут врассыпную. Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свили гнездо» дети встают в круг, берутся за руки. Затем – повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить ещё раз.

А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить.

А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить.

Заключительная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода.

Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении.

Комплекс утренней гимнастики «На дворе весёлый май»

Вводная часть:

На дворе весёлый май. С радостью его встречай!

Травка, птицы и цветы на пути моём видны.

Ходьба в колонне друг за другом.

Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать.

Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт?

Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай.

Ходьба с высоким подниманием колен.

А лошадка на лугу прыгает, резвится.

Зиму всю и всю весну травушка ей снится.

Прямой галоп.

Жук проснулся и жужжит, над травою он летит.

Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит.

Бег в колонне

И воздух ароматами цветочков напоён.

Почувствуйте, порадуйтесь, как свеж и нежен он.

Ходьба врассыпную. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны – И. П. (5 раз.)

Расправляет крылышки бабочка – красавица.

Яркая, нарядная, всем ребятам нравится.

2. И. П. – сидя, ноги скрёстно, руки на пояс. Повороты вправо-влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

Это что за вертолёт отправляется в полёт?

Это просто стрекоза, непоседа, егоза.

3. И. П. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги, можно слегка развести, одновременно выпрямить руки вверх – в стороны «потянуться» - И. П. (4 раза.)

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

4И. П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Закружил цветами май,

Прыгай, смейся и мечтай,

5. Игра «Одуванчик».

Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик,

В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился.

К удивлению ребят, вместо шарика летят

Белые снежинки, лёгкие пушинки.

Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит

Заключительная часть:

На дворе весёлый май, с радостью его встречай.

Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки.

Комплекс утренней гимнастики «К нам зима пришла»

Вводная часть:

К нам зима спешит,

Собирайтесь малыши.

Отправляемся гулять

Чудеса нас ждут опять.

Построение в колонну, ходьба друг за другом.

Чтобы нам не потеряться,

Надо за руки держаться.

Ходьба змейкой.

По сугробам мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Зимой,

Побежали мы гурьбой.

Бег колонной.

Стоп, детишки. Мы пришли

И снеговика нашли.

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) руку, имитировать бросок. (по 3 раза)

Снеговик в снежки играет

Далеко он их бросает.

2. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, влево. (по 3 раза)

Мы на санки дружно сели,

С горки вместе полетели.

Вправо, влево наклонись,

Крепко в саночках держись.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд, кисти в кулак. Полуприсед, отвести руки назад, сказать «ух». (4-5 раз)

Палки лыжные мы взяли

И на лыжи быстро встали.

Оттолкнулись и присели,

И теперь мы ближе к цели.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки сзади. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза)

Раз, два – повернись,

Три, четыре – улыбнись.

А теперь отдохнём,

Просто ножками пойдём.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки

По заснеженной дорожке.

Раз, два мы пошли,

Зашагали малыши.

Спокойная ходьба друг за другом.