Содержание комплекса утренней гимнастики может быть вариативным , т.е используются разные двигательные упражнения и игры в каждой части.  
Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета. Например: в лесу; в цирке; лесные звери.  
Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путем нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образно-игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек , загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений ,а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, маторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям.  
В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий:₺Медвежата играются, с боку на бок катаются

Мы попрыгаем на месте прыг да прыг, носочки вместе  
 Мы на пальчиках идем, прямо голову несем₺  
Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.  
По ходу утренней гимнастики решаются не только оздоровительные задачи. Ребенок ползает, мир в движении. Формируются элементарные математические представления, развивается речь, мелкая моторика и образное мышление, а также ориентации в большом и малом пространстве.  
В результате ребенок с радостью идет на занятия и остается после него в хорошем настроении; он здоров, а главное счастлив!