**Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста**

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.  
Задачи:  
1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.  
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.  
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.  
4. Обогащать жизненный опыт детей.

**Комплекс № 1 «Игрушки»**

1 «Говорящая кукла»  
Я – весёлая игрушка – да, да, да, да   
А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да  
Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет  
Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет  
И. п.: основная стойка, руки на поясе  
на слова «да, да, да, да» - кивать головой  
на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево  
  
2 «Самолёты»  
Сядем мы в самолёт  
И отправимся в полёт,  
Мы отправимся в полёт,  
Ты – пилот и я - пилот  
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны  
1 – поворот вправо, руки прямые  
2 – то же влево  
  
3 «Петрушки»  
Мы – Петрушки, мы – Петрушки,  
Мы – весёлые игрушки  
И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
1 – присесть, руки согнуть в локтях  
2 – исходное положение  
  
4 «Мячик»  
Мой весёлый, звонкий мяч  
Ты куда пустился вскачь  
Жёлтый, красный, голубой –  
Не угнаться за тобой  
И. п.: основная стойка, руки произвольно  
1- 8 – прыжки на двух ногах

**Комплекс № 2 «Пойдём гулять»**

1 « Покажи ручки»  
Вот у нас какие руки  
У меня и у друзей  
Наши руки не для скуки  
Хлопни ими поскорей.   
Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.  
В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,  
на последних словах хлопают в ладоши  
  
2 «Обнимашки»  
Раз ладошка, два ладошка  
Шире руки разведём  
Мы обнимемся немножко  
И вдвоём гулять пойдём  
И. п.: о. с., руки за спиной  
1- прав. руку вперёд  
2- лев. руку вперёд  
3- развести руки в стороны  
4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать  
  
3 «Приседания»  
По тропинке долго шли,  
До пенёчка дошли,  
Сели – посидели,  
Опять пошли  
И. п.: стоя лицом друг к другу  
1-4- шагать на месте  
1-2 – приседания  
1-2- шагать на месте  
  
4 «Прыжки»  
Закончилась тропинка,  
Ямки пошли  
Прыгайте повыше  
Малыши  
И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки  
1-4- шагать  
1-4- прыжки

**Комплекс № 3 «С флажками»**

1 «Подняли – опустили»  
Как у наших, у ребят  
Флаги празднично горят  
Руки выше поднимите  
И флажками помашите  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,  
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;  
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью  
  
2 «Покажи друзьям»  
Машем вправо, машем влево  
Всех друзей мы позовём  
Повернёмся, улыбнёмся  
И с флажком гулять пойдём  
И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  
руки в упоре сзади  
1-наклониться, взять флажок  
2- помахать над головой  
3- положить на ноги  
  
3 «Наклоны»  
Наклонюсь, возьму флажок  
Помашу немножко  
Помаши и ты, дружок,  
И верни на ножки  
И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью  
1 -8 – прыжки на месте  
  
4 «Прыжки»  
Вот какой у нас флажок  
Яркий и красивый  
Прыгай выше с ним, дружок,  
Набирайся силы  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1- поднять  
2- помахать  
3- опустить

**Комплекс № 4 «Автомобили»**

1 «Посвети фарами»  
Фары яркие горят  
Едем, едем в детский сад  
Би-би, би-би  
На дорогу смотри  
И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки  
Сжимать и разжимать кисти рук  
  
2 «Право руля, лево руля»  
Руль направо поверну,  
А потом налево  
Я с дороги не сверну,  
Еду, еду смело  
И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»  
1-2 – поворот туловища вправо  
3-4 – поворот туловища влево и т. д.  
  
3 «Проверим шины»  
Чтоб автомобиль нас вёз  
Мы проверим шины-  
Это обувь для колёс  
Для любой машины  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1 - наклониться, дотронуться до носков ног  
2 – встать, руки на пояс  
  
4 «Поехали»  
По ровненькой дорожке  
Мы едем, мы едем  
А съехали с дорожки -  
Там кочки и ветер  
И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»  
1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд  
5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

**Комплекс № 5 «Зайки»**

1 «Ушки»  
Кто там прячет на опушке  
Под кусточком свои ушки?  
Заинька, заинька –   
Длинненькие ушки  
И. п.: стоя, руки над головой  
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,  
показывая ушки  
2 «Хвостик»  
Чей виден на проталинке  
Хвостик очень маленький?  
У заиньки, у заиньки  
Хвостик очень маленький  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты влево – вправо  
  
3 «Глазки»  
Прячет кто за кустиком  
Свои глазки – бусинки?  
Заинька малюсенький  
Прячет глазки – бусинки  
И. п.: стоя, руки за спиной  
1 – сесть, закрыть лицо руками  
2 – вернуться в и. п.  
  
4 «Прыжки»  
И медведя, и лисицу  
Кто сильнее всех боится?  
Прыг да скок, прыг да скок –  
Зайка прыгнул под кусток  
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»  
1-4 – прыжки на месте  
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками  
Повторить

**Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную»)**

1 «Мячики подняли»  
На носочки встали,  
Мячик вверх подняли,  
Постоим немножко –  
Опускайтесь, ножки  
И. п.: стоя, мячик внизу в руках  
1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой  
2 – вернуться в и. п.  
  
2 «Повороты»  
Мячик вправо покажу,   
Покажу я влево  
Крепко мячик я держу  
С ним верчусь умело  
И. п.: стоя, мячик внизу в руках  
1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд  
2- и. п.  
3 – 4 – то же влево  
  
3 «Большой – маленький»  
Мячик маленький такой  
На полу у ножек,  
Подниму над головой –  
Маленький я тоже  
И. п.: стоя, мячик на полу у ног  
1 – присесть, мячик поднять над головой  
2 – и. п.  
  
4 «Прыжки»  
На полу уснул мой друг:  
«Просыпайся, соня!»  
Я попрыгаю вокруг,  
Разбужу его я  
И. п.: стоя, мячик на полу у ног  
Прыжки вокруг мячика

**Комплекс № 7 «Петрушки»**

1 «Тарелочки»  
Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повторяй за мной, дружок  
Громко хлопай, будь смелей!  
Веселее! Веселей!  
И. п.: стоя, руки опущены  
Хлопки – «тарелочки»  
  
2 «Повороты»  
Во все стороны кручусь,   
Вам понравиться хочу  
Веселюсь, не молчу,  
Кого хочешь научу  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты вправо – влево  
  
3 «Приседания»  
Я – Петрушка, я – Петрушка  
Я – весёлая игрушка  
Со мной вместе веселись –  
На зарядку становись!  
И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, колени развести в стороны,  
руки согнуть в локтях, кисти растопырить  
2 – вернуться в и. п.  
  
4 «Прыжки»  
Продолжаю веселиться,  
Не могу остановиться  
Прыгай веселее  
Вот как я умею!  
Произвольные прыжки на месте

**Комплекс № 8 «Снежинки»**

1 «Ладошки»  
Кружатся под песенку   
Беленькие мошки  
И ложатся весело  
На мои ладошки  
И. п.: стоя, руки опущены  
1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»  
2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.  
  
2 «Повороты»  
Я снежинок покружу  
На своих ладошках  
И ребятам покажу  
Как кружиться можно  
И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх  
Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте  
  
3 «Наклоны»  
Я снежинок приглашу  
Поиграть немножко  
Поиграю, положу  
Прямо на дорожку  
И. п.: стоя, руки опущены  
1- махать рукой к себе (жест приглашения)  
2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.  
  
4 «Кружимся – летаем»  
Кружат весело снежинки  
Кружатся, не тают  
А подует ветерок –  
Весело летают  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1- кружение на носочках вокруг себя  
2- бег врассыпную   
2-3 раза

**Комплекс № 9 «Хлопки»**

1 «Поссорились – помирились»  
Помирились две ладошки   
И поссорились немножко  
И. п.: стоя, руки опущены  
1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть  
2 – вернуться в и. п.  
  
2 «Повороты»  
Хлопнем – раз, хлопнем – два  
И туда, и сюда  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками  
2 – то же влево  
  
3 «Приседания»  
Сели – хлоп, встали – хлоп  
И ногами притоп  
И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, хлопнуть перед собой  
2 – встать, хлопнуть перед собой  
3 – потопать ногами  
  
4 «Прыжки»  
Ножки – прыг, ножки – скок  
И руками – прихлоп  
И. п.: стоя, руки опущены  
Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой

**Комплекс № 10 «Косички»**

1 «Вверх – вниз»  
Вверх косичку поднимаем,  
Вниз косичку опускаем  
И стараемся опять  
Поднимать и опускать  
И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края  
1- поднять косичку над головой  
2- вернуться в и. п.  
3-4- повторить  
  
2 «Повороты»  
Повернёмся вправо – раз,  
Повернёмся влево – два  
Для здоровья много раз  
Повернёмся без труда  
И. п.: стоя, руки с косичкой внизу  
1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках  
2- то же влево  
3-4- повторить  
  
3 «Наклоны»  
Вытянем мы ножки,   
Посидим немножко  
Наклоняемся вперёд –   
Косичка ножки достаёт  
И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях  
1- наклониться как можно ближе к носкам   
2- вернуться в и. п.  
3-4- повторить  
  
4 «Прыжки»  
На косичку прыг да скок  
И с косички скок-поскок  
Скачут пятка и носок  
Чтобы вырос мой росток  
И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног  
1- запрыгнуть на косичку  
2- спрыгнуть с неё, развернуться,  
продолжать прыжки

**Комплекс № 11 «С кубиком»**

1 «Поднимем – опустим»  
Руки поднимаем – стук  
Опускаем руки – стук  
Ещё раз поднимем – стук  
И опустим – стук, стук, стук  
И. п.: стоя, руки с кубиками опущены  
1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками  
2- опустить вниз, стукнуть  
3-4- продолжить  
  
2 «Повороты»  
Спрячем мы с тобою  
Кубик за спиною  
Руки наперёд вернём-  
Кубик сразу же найдём  
И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной  
1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть  
2- вернуться в и. п.  
3-4- то же влево  
  
3 «Приседания»  
Вместе с кубиком моим  
Мы присядем, посидим  
По коленкам постучим,  
Встанем, снова постоим  
И .п.: стоя, руки с кубиками перед грудью  
1- присесть, постучать по коленкам  
2- вернуться в и. п.  
продолжить  
  
4 «Прыжки»  
Кубик, кубик, кубик мой  
Прыгай весело со мной  
А теперь немножко   
Пусть шагают ножки  
И. п.: стоя, руки с кубиками опущены  
1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно  
2- ходьба на месте  
Продолжить

**Комплекс № 12 «Солнышко встречаем»**

1 «Подрастём»  
Мы за солнышком пойдём  
Далеко, далеко  
И скорее подрастём  
Высоко, высоко  
И. п.: стоя, руки внизу  
1-4- ходьба на месте  
5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки  
6- вернуться в и. п.  
  
2 «Повороты»  
Протянуло солнышко  
К детям свои лучики  
Так же , как и солнышко,  
Тянем свои рученьки  
И. п.: стоя, руки в стороны  
1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд  
  
3 «Приседания»  
Сели, за ладошками   
Свои глазки спрятали  
Поиграй-ка, солнышко,  
В «День и ночь» с ребятами  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1- присесть, закрыть глаза руками  
2- вернуться в и. п.  
продолжить  
  
4 «Прыжки»  
Попрыгаем немножко,  
Похлопаем в ладошки  
Подари нам, солнышко,  
Ты денёк хороший  
Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой

**Комплекс № 13 «Птички»**

1 «Крылышки»  
Мы как птички крыльями   
Вверх и вниз помашем  
Вот какие сильные  
Крылышки покажем  
И. п.: стоя, руки опущены  
Поднимание и опускание прямых рук через стороны  
  
2 «Хвостики»  
Мы покажем хвостик свой,  
Спрятан он за спиной  
Куда мы – туда и он,  
Повторяет всё за мной  
И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены  
Повороты туловища вправо и влево  
  
3 «Клювик»  
Покажу я клювик свой –  
Наклоню, наклоню  
Покачаю головой,  
Поклюю, поклюю  
И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч  
1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой  
2- вернуться в и. п.  
  
4 «Прыжки»  
Я на месте не сижу,  
Прыг да прыг, прыг да прыг,  
Полетаю – покружу  
Чик – чирик, чик – чирик!   
И. п.: стоя, руки опущены  
Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом

**Комплекс № 14 «С флажками»**

1 «Флажки вверх»  
Посмотрите на ребят  
Как флажки в руках горят  
Выше флаги поднимай  
Мы встречаем Праздник Май!  
И. п.: стоя, руки с флажком опущены  
1- руки через стороны вверх, стать на носочки  
2- вернуться в и. п.  
  
2 «Повороты»  
Повернись скорей, дружок,  
Покажи, какой флажок  
Влево – вправо повернись,  
Всем ребятам покажись  
И. п.: стоя, руки с флажком за спиной  
Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд  
  
3 «Приседания»  
Мы присядем, посидим,  
И флажками постучим  
Вверх флажки поднимай –   
Здравствуй, здравствуй Первомай!  
И. п.: стоя, руки с флажком над головой  
1- присесть на корточки, постучать флажком о пол  
2- вернуться в и. п.  
Продолжить  
  
4 «Прыжки»  
Прыгай весело, дружок,  
Приглашай на праздник  
Пусть в руках горит флажок  
Синий, жёлтый, красный!  
И. п.: стоя, руки с флажком у груди  
Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок