**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!