

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Ц В Е П Ы»

Колокольчик голубой
Поклонился нам
С тобой:
Колокольчики – цветы
Очень вежливы...
А ты?

И.П. – стоя, руки на поясе,
ноги вместе.
На «раз» - наклон головы
вперед, произнести «динь»;
на «два» - вернуться в **И.П.**

Я ромашку на лугу
Отыскать всегда смогу.
В белом платье она
И нарядна и скромна.

И.П. – то же. На счет «раз»
- повернуть корпус вправо,
произнести «ля»; на «два» -
вернуться в **И.П.**; на «три-
четыре» - повторить влево

Иван-чай и зверобой
Так и рвутся,
Рвутся в бой!
Наступают тут и там:
По опушкам, по лесам.

И.П. – то же. На «раз» -
сделать выпад вперед
правой ногой, разводя руки в
стороны, сжав пальцы в
кулак и произнося «ха»; на
«два» - в **И.П.**; на «три-
четыре» - то же с левой
ноги

Я гляжу: у самых ног
Фиолетовый цветок!
Я хотел сорвать, да
жалко -
Пусть растет в лесу
фиалка.

И.П. – то же. На «раз» -
наклон корпуса вперед,
отводя руки назад; на «два» -
в **И.П.**

До чего же смелый
Одуванчик белый!
Только дунет ветерок -
К облакам взлетит
цветок

прыгать на 2-х ногах
сделать вдох и на выдохе
произнести: «ф-ф-ф...»
(повторить 3-4 раза)

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Р Е П К А»

Посадил дед репку у ворот

Стоят в тесном кругу, взявшись за руки
садятся на корточки

руки – «лапки»; 4 «пружинки»
с «показом хвостика» в
стороны

Не по дням, а по часам
Она растёт.

пружиня колени, встают

В высь растёт,

вытянуться на полупальцах,
руки вверх

Поспешила вслед за внучкой

бег с высоким подъёмом
(комбинацию – 5 раз)

И в ширину

расширить круг

Полюбujemy немножко,
Как ступает мягко кошка.

мягкий шаг с носка

Ай, да репка! Ну и ну!

покачать головой

Сначала ушки умывает,

поочередно «моют ушки» на
«пружинке» 2 раза;
наклон, вытянуть руки,
«выпустить цапки»
(комбинацию – 5 раз)

Тянет...
Потянет...
Вытянуть не может.

выпад вперёд с руками;
перенос тяжести тела на
заднюю ногу
повторить движение

Потом цапки выпускает.

Подскажите, ребяташки,
Кто деду поможет?

ответы детей

За кошкой – мышка
Торопится малышка.

семянный бег

У бабки от счастья
Забилась душа,
Но идёт она – не спеша.

сложить ладони перед грудью
– 4 раза подняться на
полупальцы; согнувшись,
ладони на спину – сделать 4
шага вперёд (6 раз)

Как ни сидела в земле крепко
Все дружно вытянули репку.

выпад вперёд с руками
упасть на пол

А внучка бежит без оглядки
Так, что сверкают
Лишь пятки

руки на поясе, бег с захлестом
врассыпную

На славу репка удалась
Все пустились дружно в пляс.

комплекс русской плясовой

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«КОЛОБОК – СНЕЖНЫЙ БОК»

<i>Посмотри в окно, дружок.</i>	<i>повороты головы</i>	<i>Съесть давно мечтаю колобка</i>	<i>«Снежные у нас бока» (ответ)</i>
<i>Первый падает снежок</i>	<i>поднять руки вверх</i>	<i>От снежного колобка – Никакого толка. Догоняйте лучше волка.</i>	<i>«догонялки» - отдых (3 раза)</i>
<i>И такой он белый, белый. Из него, что хочешь делай</i>	<i>опускать руки, встряхивая кистями; приседают</i>	<i>Катится колобок – Весела его дорога. Вдруг он видит – Впереди берлога</i>	<i>лёгкий бег врассыпную</i>
<i>В руки мы возьмём снежок</i>	<i>«собирают снежок»</i>	<i>А в берлоге мишка спал... Потянулся и сказал: Так зачем вы разбудили мишку, Разбегайтесь, шалунишки.</i>	<i>крадущийся шаг</i>
<i>Слепим белый колобок</i>	<i>встают, «лепят комок»</i>	<i>Покатился дальше колобок, И всё ж попал лисице на зубок.</i>	<i>пожать плечами убежать на стульчики (3 раза)</i>
<i>Круглый, гладенький</i>	<i>через верх разводят руки в стороны</i>	<i>Съела, сразу заболела. Закашляла... И зачихала... В больницу быстро побежала.</i>	<i>лёгкий бег</i>
<i>И вдруг –</i>	<i>ставят на пояс</i>	<i>Почему же так случилось, Подскажите мне, друзья? Потому что снег холодный, И есть его никак нельзя!</i>	<i>покачать головой покашлять, чихнуть</i>
<i>Он выскользнул из наших рук.</i>	<i>прыжок вперёд</i>		
<i>Покатился колобок во лесок</i>	<i>лёгкий бег врассыпную</i>		
<i>Навстречу зайка, Прыг да скок</i>	<i>остановиться прыжком</i>		
<i>Съесть давно мечтаю колобка</i>	<i>«Снежные у нас бока» (ответ)</i>		
<i>Тогда прыгаем, как зайчатки И играем в прятки</i>	<i>прыжки, на паузу приседают, прячутся (3 раза)</i>		
<i>Покатился дальше колобок, А навстречу серый волк.</i>	<i>лёгкий бег врассыпную</i>		

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«ПТИЦЫ»

<i>Звонко капаят капли, Птицы весело запели</i>	<i>поочерёдные наклоны в сторону, прикладывая руку к ушку</i>	<i>Кругом лужи... Ужас... Кошмар... На всякий случай Прокричала «Кар-р!»</i>	<i>высокий подъём коленей со взмахом рук</i>
<i>Покинув страны южные, Спешат к нам птицы дружные</i>	<i>лёгкий бег со взмахами рук</i>	<i>Тук-тук-тук – для скворцов Понастроим мы дворцов.</i>	<i>стучат кулачком по кулачку на «пружинке»</i>
<i>На ветку сели скворушки И стали чистить пёрышки.</i>	<i>в конце – присесть на корточки</i>	<i>Новосёлы сели в ряд, Песней нас благодарят.</i>	<i>вытянуться на полупальцах, руки отвести назад, потряхивать кистями</i>
<i>Чик-чирик, чик-чирик –</i>	<i>поочерёдно похлопывают себя руками по бокам;</i>		<i>приседания</i>
<i>Воробьиный слышен крик.</i>	<i>одновременно похлопывают себя по бокам, медленно встают</i>	<i>Чёрный кот не страшен вам. Птички, птички – по домам.</i>	<i>разбегаются</i>
<i>Приглашает всех с собой</i>	<i>руки согнуть в локтях: прыгать с движением рук</i>		
<i>Поздороваться с весной.</i>	<i>руки вытянуть за спину: наклоны вперёд</i>		
<i>Смотрит удивлённо Вокруг себя ворона.</i>	<i>большие взмахи руками с поворотом головы</i>		

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«НАШ ДЕНЬ»

Утро наступает, Но так ещё хочется спать.	сидя на корточках дети «спят»	Время движется вперёд, И у нас весёлый счёт.	маршируют на месте
Новый день начинается, Пора всем вставать	поднимаются, потягиваются, разводят руки, опускают их	Смешинки будем мы считать, Дружно, громко хохотать.	постучать кулачками по груди стучать ладошками по груди
На работу мамочки пойдут, А своих детишек В детский сад сведут	марш на месте	А теперь пора гулять. Листики осенние Будем собирать.	наклоны
Воспитатели нас встрелят, И сделают зарядку дети.	прыжки на 2-х ногах наклоны в стороны	Детский сад – Ваш дом второй За занятием, игрой...	маршируют
Здоровыми и сильными Будут детки наши,	салятся на колени, «едят» встают, поглаживают живот	Незаметно день пройдёт. За каждым мамочка придёт.	лёгкий бег
На завтрак повара – Сварили вкусной каши	легко шлёпают по животу кивают головой	Приласкает, поиграет... Тихо ночь, уж наступает.	крадущийся шаг
А теперь малышкам Почитают книжку.	сидя по-турецки, покачивают головой	Перед сном поцелует, Закроются глазки И будут всем снится Лишь добрые сказки.	потянуться, уронить руки, медленно наклониться, присесть и «заснуть»
Сказка про Бабу-Ягу. Страшно стало, убегу.	лёгкий бег		

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА

«ЗДРАВСТВУЙ, ДРУЖОЧЕК!»

Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок! Скорей становись Со мною в кружок. Друга зови, и я позову, Руку ему протяну. Здравствуйте наши ладошки! Хлоп, хлоп. Здравствуйте, резвые ножки! Топ, топ. Эй, язычки, просыпайтесь! Цок, цок. Здравствуйте, глазки! Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.	ведущий приветствует детей и приглашает их в круг посмотреть на ладошки хлопать посмотреть на ножки топать высунуть язык цокать коснуться глаз хлопать ресницами	Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок! Тоже вставай Со мною в кружок. Руку мне дай И я тебе дам. В общем кругу Будет весело нам Здравствуй, дружочек! Здравствуй, дружок! Давай оживим Наш весёлый кружок. Будем мы ножками топать – Топ, топ Звонко и весело хлопать – Хлоп, хлоп. Будем галопом По кругу скакать Дружно и весело Все напевать. Глазками пару В кружочке искать. Парой кружиться И танцевать,	идти по кругу стоят, качают сцепленными руками руки на поясе – топают хлопают двигаются прямым галопом встают парами кружатся
Громко мы крикнем На весь белый свет: «Люди, привет! Солнце, привет! Пташек пугать Мы не станем – нет, нет – Ласково скажем: «Привет, привет.»	громко говорить руки к груди – в стороны руки к груди – вверх тихо говорить «махать «крыльями»		

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА

«ЗДРАВСТВУЙ, ДРУЖОЧЕК!»

<i>Ручки, ручки, Просыпайтесь, Здравствуйте!</i>	развести руки в стороны, потянуться	<i>И притопы, и притопы, Здравствуйте!</i>	притопывать
<i>Ласковые ручки наши, Здравствуйте!</i>	погладить ладошки	<i>И пружинки, и пружинки, Здравствуйте!</i>	«пружинки»
<i>Пальчики сердитые, Здравствуйте!</i>	грозить пальчиком	<i>Глазки, ушки, Носик, ротик, Здравствуйте!</i>	коснуться глаз, ушей коснуться носа, рта
<i>И ладошки, Наши крошки, Здравствуйте!</i>	ритмично хлопать	<i>И улыбки, и улыбки, Здравствуйте!</i>	улыбаться
<i>Разбудите ножки. Ножки, Здравствуйте!</i>	пошлёпать по коленям	<i>Все друг другу улыбнитесь, Здравствуйте!</i>	кивать друг другу
<i>И притопы, И пружинки, Здравствуйте!</i>	притопывать «пружинки»	<i>И лукаво подмигните, Здравствуйте!</i>	подмигивать

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА

«ЗДРАВСТВУЙ» ГОВОРИ!»

<i>Зашагали ножки Прямо по дорожке. К милому дружочку Приведут нас ножки.</i>	шагать в любом направлении найти пару	<i>Раз, два, три Головкой поклонись! Раз, два, три, Мило улыбнись!</i>	3 хлопка кивать головой 3 хлопка улыбнуться
<i>Раз, два, три, «Здравствуй» говори! Раз, два, три, Руку мне пожми!</i>	3 хлопка пожать руки 3 хлопка пожать руки	<i>Поскакали ножки По другой дорожке К милому дружочку Приведут нас ножки.</i>	поскоки в разных направлениях найти пару
<i>Побежали ножки По другой дорожке. К милому дружочку Приведут нас ножки</i>	бег в разных направлениях найти пару	<i>Раз, два, три, Хлопай веселей! Раз, два, три, Обнимись скорей!</i>	3 хлопка в ладоши 3 хлопка в паре 3 хлопка обняться

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«ПЕРЕМОК»

Стоит в поле теремок,
Из трубы идёт дымок.
Звери дружно в нём живут,
Создают тепло, уют.
Никто без дела не сидит,
В теремочке жизнь кипит.

сидят на корточках, руки – «лапки»

встают

Мышка хвостиком вильнула,
Отовсюду пыль смахнула.

на семящем бега на месте махать кистями рук из стороны в сторону, сверху вниз

Нагляделась в зеркальце
Лисонька-красавица.

И.П.: сидя на коленях, Л.рука согнута в локте, ладошкой к лицу наклоны головы вправо-влево, приглаживают волосы

И за дело принялась –
Шить ей очень нравится.

«вышивают», следя за иголкой – повороты головы

Нарубил дровишек волк,
Он в работе знает толк

И.П.: ноги на ширине плеч, руки – в замке выполняют наклоны вперёд

Лягушка тесто замесила,
Про начинку не забыла.
Будут очень вкусные
Пирожки капустные

Серый зайка, прыг да скок,
Приглашает на чаёк.
Раздувает самовар,
Из него клубится пар

Вот как мы живём –
Пирожки жуём,
Чаем запиваем,
Всех в гости приглашаем

Вдруг стены задрожали

Испугались звери

Мишка косолапый
Постучался в двери

Развалился теремок,

Ну а звери наутёк.

И.П.: сидя на коленях, сжимают и разжимают кулачки «рубят» капусту «пекут» пирожки «бросают» пирожки в печку

И.П.: стоя, руки на поясе надувают щёки

«моталочка»

«распашонка»

«полочка» с наклонами в сторону

обхватить руками голову опуститься на корточки переваливаться справа-налево

упасть на пол

ползти на четвереньках

УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА

«ПЫ ШАГАЙ!»

Ты, шагай, ты шагай
Своей дорогой, не зевай!
Ты шагай, ты шагай,
Себе пару выбирай!

шагают врассыпную

выбирают пару

Поздоровайся ладошкой,
Поздоровайся и ножкой
Плечиком и локотком
И конечно язычком:
«Здравствуй!»

здороваться по тексту

Ты, шагай, ты шагай
Своей дорогой, не зевай!
Ты шагай, ты шагай,
Другую пару выбирай!

шагают врассыпную

выбирают пару

Поздоровайся головкой.

здороваться по тексту

Как ты делаешь всё ловко!

Пальчиком и кулачком

И конечно язычком:

«Здравствуй!»

Ты, шагай, ты шагай
Своей дорогой, не зевай!
Ты шагай, ты шагай,
Другую пару выбирай!

шагают врассыпную

выбирают пару

Поздоровайся макушкой
И своим красивым ушком,
Спинкой, тёпленьким
бочком
И конечно язычком:
«Здравствуй!»

здороваться по тексту

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«ГРИБОЧКИ»

Золотым осенним днём
За грибами мы идём
шагают на месте, не
отрывая носки от пола;

Во все стороны глядим –
Не попался ни один.
повороты головы вправо-
прямо, влево-прямо (4 раза)

Стало грустно и обидно,
Здесь грибов
Совсем не видно.
разводят руки в стороны,
пожимают плечами

Как же это?
Вот так раз!
Очень даже много нас.
И.П.: в приседе – «грибы»
растут

«Русская плясовая»

Царь грибов – боровик
разводят в разные стороны
пятки-носки-пятки-носки

Очень важен и велик.
полуприсед, перенос
тяжести на одну ногу с
разворотом корпуса к
другой ноге, которая
оказывается на пятке;
повторить к другой ноге

Оп!
прыжком соединить ноги

«Твист»

Выросли сестрички –
поднять руки через стороны и
соединить в замочек и опустить
перед собой;

Это грибы лисички.
«чарльстон» по 2 раза каждой
ногой

Красавицы крошки
На стройной ножке.
согнуть ПР. колено в Л. сторону,
руки в замке отвести в
противоположную; вернуться в
И.П.; то же с другой ноги;

Л.нога на пятку в ПР.угол руки в
противоположной стороне;
Л.ногу назад на носок, руки –
вытянуть вперёд; разворот к
задней ноге, перенести на неё
тяжесть тела, руки – к груди;
приставить ногу, полуприсесть,
руки вытянуть вперёд в
вывернутом замке;
присесть движением «твиста»

«Рок-н-ролл»

Блестящие шляпки
Одели маслятки.
И.П. руки согнуты перед
собой в локтях, кисти
сжаты в кулачки:
на 4 счёта переступают на
месте, одновременно
потрясая кулачками вверх-
вниз

Весёлой гурьбой
Танцуют ребятки.
на 4 счёта хлопают в
ладоши на вторую долю
(повторить 4 раза)

И.П. руки согнуты перед
собой в локтях, кисти
сжаты в кулачки:
выбрасывать носок ПР.ноги
влево, носок Л.ноги вправо
(повторить 8 раз)

выполнить движение «до-
зо-до», свободно встряхивая
кмстями

Я – грибник,
вытянуться

А вы – грибы,
присесть

Ну-ка, прячьтесь
За дубы.
притопы по 2 раза каждой
ногой

Раз, два, три,
Четыре, пять.
«пружинки»

Я иду грибы искать
«догонялки»

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«ПРОГУЛКА В ОСЕННЕМ ЛЕСУ»

У детей в руках листочки

Поглядим по сторонам,
Погуляем тут и там

**повороты головы вправо-
прямо-влево-прямо**

По лесным дорожкам
Поскакали ножки.

поскоки

А теперь, ребятки,
Поиграем в прятки.

**выпад вправо, закрыть
лицо листиками;
соединить ноги – развести
руки в стороны (3 раза)**

Осень непогодушка,
Клён наш пожелтел.

**руки вверх – качать
листочками**

Листики качаются,
Ветер налетел.

кружиться

Ветре листики срывает,
На дорожку их бросает

**«фонтанчиком» опустить
руки**

А потом вдруг подхватил,
В хороводе закружил.

**«моталочкой» поднять
руки вверх**

Всё сильнее ветер воет
Ещё ниже ветки клонит.

**ноги на ширине плеч;
выполнять наклоны вперёд**

Всё быстрее вертится
Пёстрая метелица.

лёгкий бег враспынную

И ковром золотым
По дорожкам стелется.

**кружение
присесть**

Из листиков осенних
Сделаем «салют».

**И.П.: сидя на корточках,
листья лежат на полу;
хлопок по полу, хлопок в
ладони**

Ох, и весело, ребята,
Будет всем нам тут.

**взять листья из
положения внизу сделать
прыжок вверх,
«подбросить листья»;
плавно опуститься на
корточки (4 раза)**

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«ПРО МЕДВЕДЯ»

Ходит по лесу медведь,
Хочет сесть и посидеть.
Где ж такое место есть,
Чтобы мог медведь присесть?

**идут по кругу вперевалочку
разводят руки в стороны
высматривают из-под руки место**

То высок пенек,
То торчит сучок,
То мокрый мох,
То мох пересох.

**поднять руки на уровень груди
сжать пальцы в кулак и отставить большой палец в сторону
сжимать и разжимать пальцы, разворачивая ладони вниз – вверх
вытирать ладонью лоб**

Ох!

**нагнуться и показать руками высоту пня
развести руки в сторону и задрать голову
приблизить ладони друг к другу
показать руками холмик, соприкасаясь пальцами**

То низкий пенёк,
То густая тень,
То узкий ров,
То гнездо муравьев,

**взмахи руками, как крыльями
широко раздвинуть пальцы
переплести пальцы рук
развести руки в стороны**

То кричит сорока,
То колючки сбоку,
То кустарники,
То речка -

**качать головой
покачиваясь, переступить с ноги на ногу**

Нет хорошего местечка.
Эта сказка о медведе,
О медведе-привереде.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
«М А П Р Е Ш К И»

*Мы - матрешки, мы - матрешки,
Погуляем по дорожке.*

*ходьба топающим шагом по кругу, руки внизу,
ладони перпендикулярно руке, пальцы выпрямлены*

Ты, матрешка, повернись,

*повороты вправо и влево с разведением рук в
стороны*

Всем ребятам покажись.

выставление поочередно ног на пятку

*Ты головку наклоняй
И плечо ей доставай.*

руки на поясе, наклоны головы вправо-влево

*Ножку выше поднимай
Да и хлопай, не зевай.*

*поднимать поочередно ноги, делая хлопок под
коленом*

*Спинку будем выпрямлять,
Корпус будем наклонять.*

*наклон вперед, руки в стороны, спину прогнуть,
посмотреть вперед*

*Вот матрешки приседают
И в ладошки ударяют.*

приседания с хлопком в ладоши перед собой

*Все матрешки, посмотри,
Прыгать будут - раз, два, три!*

прыжки разных видов

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«О В О Ш И»

*Днем подсолнух в огороде
Улыбается погоде.
По орбите круговой
Вертит рыжей головой.*

*И.П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, выполняют
круговые движения головой вправо и влево*

*В огороде за забором
Поспевают помидоры,
Держатся за колышки,
Греются га солнышке.*

*И.П. – то же. На «раз» - присесть, спина прямая, руки
согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сказать:
«Ух!»; на «два» - в И.П.*

*Капуста виласта,
Не будь голенаста,
Не будь голенаста,
Будь пудаста.*

*И.П. – сидя по-турецки, ладони на коленях; качаться
вправо-влево*

*Подставив солнышку бочок,
Лежит на грядке кабачок.*

*И.П. – лежа на спине, руки вытянуть вверх;
перекатываются на правый и левый бока*

*Горошины, горошины
Стручком на землю сброшены.*

*И.П. – стоя, руки на поясе; прыгать на двух ногах, на
одной, «крестиком» в чередовании с ходьбой*

*Ветерок пролетал,
Овоци оевал.*

сделать продолжительный выдох на звук «У»

