

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## 1 младшая группа

### Комплекс №1

#### **I часть. Вводная**

**И. п.:** *стоя.*

**1 — ходьба стайкой за воспитателем**

Зашагали ножки — Топ, топ, топ!

Прямо по дорожке — Топ, топ, топ!

Вот как мы умеем — Топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее — Топ, топ, топ!

Топают сапожки — Топ, топ, топ!

Это паши ножки — Топ, топ, топ!

**2 — темп движения меняется**

**И. п.:** *стоя, ноги врозь, руки в стороны.*

*Переваливаются с ноги на ногу.*

Быстро, ножки, топчите,

Детки, весело пляшите.

Быстро, ножки, топчите,

Детки, весело пляшите. *(Топают ногами. Повторить 2-3 раза.)*

**3—бег вокруг обруча за воспитателем**

А теперь бегом, бегом,

Вокруг обруча кругом.

Вокруг обруча кругом -

Мы бегом, бегом, бегом.

Вокруг обруча бежали,

Наши ноженьки устали.

Постоим мы, отдохнем,

Упражнения начнем.

#### **II часть.**

**Общеразвивающие упражнения**

**1. И. п.:** *стоя, рука вверх.*

*наклоны рук вправо-влево.*

. Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветерок еще подул,

Вправо-влево их нагнул.

**2.И. п.:** *стоя, рука на поясе.*

*Выполняют наклоны вперед.*

Мы — красивые цветочки,

На лужайках мы растем,

Если ветер вдруг подует,

Мы головки вниз нагнем.

**3.И. п.:** *лежа на спине.*

**Свободные движения рук и ног**

Жук упал и встать не может,

Очень жалко нам жука.  
Ждет он, кто ему поможет?  
Сам не может встать пока.

**4. И. п.: лежа на животе, упор на локти.**

***Поднимают и опускают голову***

Повернулся на животик —  
Вот теперь он может встать.  
Только он теперь не хочет,  
Хочет с солнышком играть.

**5. И. п.: стоя.**

***Низко наклоняются на выдохе.***

Солнца лучик прилетал,  
С нами весело играл.  
Мы в деревья превратились —  
Дружно солнцу поклонились.

### **III часть.**

Подвижная игра «Догоните зайку».  
К детям зайчик подбежал,  
Возле деток прыгать стал.  
Прыг, скок, прыг, скок —  
Догоняй меня, дружок! (*игра повторяется 2—3 раза.*)

### **Комплекс №2**

**I часть. Вводная**

**И. п.: стоя.**

***1 — ходьба и бег вокруг обруча ритмично, друг за другом и за воспитателем***

Раз, два, раз!	А теперь бегом, бегом
Раз, два, раз!	И по комнате кругом.
Весело, весело мы идем!	Вот как быстро мы бежали
Раз, два, раз!	И несколько не устали!
Раз, два, раз!	Вот как быстро мы бежали
Песенку, песенку мы поем.	И устали — да, да, да!

*(Повторить 2 раза.)*

***2 — топающий шаг, притоны каблучками, кружение на месте, остановка на последний слог***

1. Ай-чки! Ай-чки!  
Вот какие башмачки!  
На месте не стоят,  
Танцевать велят. (*Идут по кругу топающим шагом.*)

2. Ой-чок! Ой-чок!  
Застучал каблучок.

А теперь второй  
Каблучок озорной. (*Стучат пяточкой по полу. Сначала одной ногой, потом другой.*)

3. Ай-да, башмачки! Посмотрите, как они

Покружились, покружились,  
А потом остановились. (*Кружатся и останавливаются на последний слог*).

## **II часть.**

### ***Общеразвивающие упражнения***

Деток в птичек превращаю,  
Упражненья начинаю.

#### **1. И. п.: стоя.**

***Делают взмахи руками «крыльями».***

Летели к нам птички,  
Ростом невелички.  
Как они летели,  
Люди все глядели.

#### **2. И. п.: стоя, руки на поясе.**

***На первую-вторую фразы выполняют полуприседания, за тем приседают на корточки и «клюют» зерна.***

Как они садились,  
Люди все дивились.  
Зернышки клевали.  
Им еще давали.

#### **3. И. п.: стоя, руки на поясе.**

***На первую-вторую фразы делают наклоны вперёд, затем повороты туловища вправо- влево.***

Выпили водички  
Маленькие птички,  
Головой вертели,  
В стороны глядели.

#### **4. И. п.: стоя, руки на поясе.**

***На первую фразу притопывают правой ногой, на вторую фразу — левой. На третью-четвёртую фразы — прыгают на двух ногах.***

А потом вставали,  
Дружно танцевали,  
Прыгали те птички,  
Птички-невелички.

#### **5. Крыльями взмахнули,**

***Дружно упорхнули.***

Птички улетели,  
Люди вслед смотрели.

На первую-вторую фразы делают взмахи руками-крыльями. На третью-четвёртую фразы — глубокий вдох и выдох.

## **III часть.**

Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

— Были птички, стали зайки.

Зайки! Ушки поднимайте!

**И. п.: стоя. Поднимают рука к голове и шевелят кистями-«ушками».**

1. Зайка серенький сидит,

3. Зайке холодно стоять,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

2. Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

*ладоши*

*(Хлопают в ладоши).*

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок,

Надо зайке поскакать.

*(Прыгают на двух ногах)*

4. Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и убежал

*( Воспитатель хлопает в*

*«Зайки» убегают в домик.*

*Повторить 2 раза.)*

### Комплекс №3

#### **I часть. Вводная.**

*1. Ритмичная ходьба за воспитателем*

Раз, два, раз, два — мы идем.

Раз, два, раз, два — мы поем.

Раз, два, раз, два — с нами шагай,

Нам подпевай!

*2. Перешагивание через кубики*

Через кубики шагаем, дружно, веселее.

Посмотрите, посмотрите —

Вот как мы умеем.

Ножки вот как поднимаем,

Тихо опускаем.

Через кубики шагаем,

Их не задеваем.

*3. Стоят на месте.*

А теперь мы отдохнем

И по палочке пройдем.

*4. Ходьба по гимнастической палке, боком, руки в стороны*

Мы по палочке пройдем

Боком, боком, боком.

Ручки в стороны раскинем,

Словно самолеты.

Боком, боком мы идем,

Нас так научили.

Ни за что не упадем —

Мы уже большие.

*5. Спокойная ходьба и бег друг за другом*

Дружно мы гуляем,

Ножками шагаем, друг за другом мы идем.

Музыка играет, деткам помогает.

А теперь бегом.

Мы бежим, бежим по кругу

Друг за другом, друг за другом.  
Веселее, веселей,  
Быстрых ножек не жалеи.

*б. Стоят на месте.*

Вот как наши малыши  
Весело бежали.

А теперь мы постоим —  
Ножки отдыхают.

## **II часть. Общеразвивающие упражнения «Погремушки»**

Пока ножки отдыхали,  
Руки погремушки взяли.

1. Рано утром все вставали  
И зарядку выполняли.

Погремушки в руки взяли  
И на месте зашагали.

Погремушки в руки взяли  
И на месте зашагали.

*И. п.: стоя, погремушки на уровне груди. Ходьба на месте.*

2. А теперь постоим, погремушкой погремим.

А теперь постоим, погремушкой погремим.

У ребяток в ручках так и вот так,  
погремушки весело звенят.

У ребяток в ручках так и вот так,  
Погремушки весело звенят.

*И. п.: стоя, погремушка перед грудью. Ритмично разгибают и сгибают в локтях руки, чтобы погремушки звучали четко и ритмично.*

3. Руки вверх всем поднять,  
Погремушки показать.

Вверх поднять, вниз убрать,  
Снова всем показать.

Вверх поднять, вниз убрать,  
Погремушки показать.

*И. п.: стоя, руки опущены. Поднимают и опускают руки.*

4. Стали дружно приседать,  
Погремушками стучать.

Встали, сели, постучали,  
Погремушки зазвучали.

Снова сели, постучали.  
Ах, как весело играли.

*И. п.: стоя, руки опущены. Приседают, стучат погремушками по полу. Погремушки остаются на полу.*

5. Будем ножки выставлять — погремушки доставать.

Будем ножки выставлять — погремушки доставать.

То одной, а то другой,  
Каждый ловкий такой.

То одной, а то другой  
Каждый ловкий такой.

*И. п.: стоя, руки на поясе. Поочередно выставляют ноги вперед, доставая носочком до погремушки. Поднимают погремушки вверх, звенят ими.*

### **III часть.**

Игра «Угадай, где гремит?»

Погремушки собираем,

И с одной играть начнем.

Я запрячу погремушку,

Вы ж должны найти игрушку.

(Воспитатель поет.)

Греми, греми, погремушечка.

Погреми веселей, погремушечка.

*Воспитатель звенит погремушкой, затем незаметно прячет ее. Дети слушают свои погремушки, закрыв глаза.*

Погремушка не гремит, поискать ее велит.

*Дети открывают глаза, ищут погремушку. Нашедший звенит ею, а другие — хлопают.*

---

## **Комплекс №4**

### **I часть. Вводная**

#### **1. Ритмичная ходьба друг за другом**

Посмотрите-ка на нас,

Зайчики и белочки.

Как шагают хорошо

Мальчики и девочки.

Раз и, два и, раз и, два и,

Весело и дружно.

Раз и, два и, раз и, два и,

Повторить всё нужно.

По дорожке пусть бегут

Маленькие ноги,

А большие пусть сейчас

Идут по дороге.

#### **2. Ходьба большими шагами и бег в одном направлении, друг за другом** Большие ноги шли по дороге:

Топ, топ, топ, топ, топ, топ!

Маленькие ножки бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ, топ. *(Повторить 2 раза.)*

#### **3. Ходьба по ребристой доске**

Ай-да! Ай-да!

Впереди доска! 2 раза

Быть здоровыми хотите?

По доске пройдите! 2 раза

Ай-да! Ай-да!

Посмелее, детвора!  
Посмелее, детвора!  
Руки в стороны, друзья!  
Молодцы, ребятки! да!  
Молодцы, ребятки! да!

**4. Ходьба Паровозиком, друг за другом, движения рук имитируют движение паровоза**

Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу, чу-чу, чу-чу  
Бежит паровоз,  
Далёко, далеко  
Ребят он повез.  
У-у-у!

**5. Стоят на месте, образовав круг.**

Приехал наш поезд.  
Уже остановка.  
Хочешь быть сильным —  
Нужна тренировка!

**II часть.**

**Общеразвивающие упражнения «Летчики и самолеты»**

1. Летчики в кабину сели, Самолеты загудели.

Самолеты загудели,  
Прямо в небо улетели.

**И. п.:** стоя, руки согнуты перед грудью, кулаки сжаты. «Заводят моторы» — круговые движения рук перед грудью. На 3—4-ю строки руки в стороны, легкое покачивание рук.

2. А потом искал пилот,  
Где посадит самолет. Где посадит самолет?  
Не у наших ли ворот?

**И. п.:** стоя, руки на поясе. Наклоны вперед — руки назад - вверх, возвращаются в исходное положение.

3. Как у наших у ворот  
Посадили самолет.  
Посадили, посадили,  
Посадили самолет.

**И. п.:** стоя, руки на поясе. Приседают, руки в стороны, возвращаются в исходное положение.

4. Посмотрите, вот пилот  
Свой обходит самолет.  
Вот он прыгнул раз и два,  
Просто кругом голова.

*Ходьба на месте. Прыжки на месте на двух ногах руки на поясе.*

### **III часть.**

Подвижная игра «Догонялки»

Бойкий маленький народ

Раскатился, как горох.

Покатился тут и там — Не догнать народец нам.

(Н. Зарецкая)

*дети и педагог выполняют движения по тексту.*

1. Вот как детки убегают,

А мне надо их догнать.

Убегают, убегают,

Надо, надо их поймать.

А они меня пугают.

Ой, боюсь, боюсь, боюсь!

Ой, пугают, ой, пугают.

Ой, боюсь, боюсь!

2. Я от деток убегаю,

Надо им меня догнать.

Убегаю, убегаю,

Надо им меня поймать.

А я деток не пугаю,

А я деткам говора:

«Подойдите, поглядите,

Как я вас люблю!»

### **Комплекс №5**

#### **I часть. Вводная**

**1. Ритмичная ходьба друг за другом, прыжки на двух ногах с продвижением вперед**

Мы идем, мы идем,

Громко песенку поем!

Прыгнем раз

да прыгнем два,

Прыгать рады мы всегда!

Мы идем, мы идем,

Громко песенку поем!

**2. Ходьба с высоким подниманием ног и взмахами рук на каждый шаг**

А теперь, как петушки,

Ножки поднимаем.

Вот как наши малыши

Хорошо шагают.

Малыши, малыши

Ножки поднимают.

И, как будто петушки,

Весело шагают.

**3. Ритмичная ходьба вперед и пятясь друг за другом**

Научились мы ходить,



ножки поднимая,  
Вот как наши малыши весело шагают!  
Раз, два, малыши весело шагают.  
Раз, два, малыши ножки поднимают.  
А теперь пойдём назад. Ножки отставляйте!  
Ну-ка, дружно, малыши, веселей шагайте!  
Раз, два, малыши, веселей шагайте!  
Раз, два, малыши, ножки отставляйте!

#### **4. Легкий бег друг за другом**

А теперь барашки,  
Серые кудряшки,  
По дорожке побежали,  
Только ножки замелькали.  
Побежали, побежали,  
Только ножки замелькали.

#### **5. Построение в круг.**

А теперь скорей в кружок,  
Чтобы получить флажок.  
Вот флажок какой красивый —  
Всем сейчас раздам такие.

#### **II часть.**

#### **Общеразвивающие упражнения «Флажки».**

##### **1. И. п.: стоя, флажка перед собой.**

**Флажки перед грудью, флажки за спиной.**

Мы покажем всем флажочки,  
Уберем потом их на немножко.  
Ой, люли, мы покажем  
всем свои флажочки.  
Ой, люли, а потом  
Мы их спрячем на немножко.

##### **2. И. п.: стоя, флажки перед собой. Наклоны вперед, флажки касаются пола.**

Вдруг флажки все дружно опустились,  
Даже детки сами удивились.  
Ой, люли, все флажки  
вдруг дружно опустились.  
Ой, люли, даже дети сами удивились.

##### **3. И. п.: сидя на полу, ноги расставлены, между ними флажки. Руки служат опорой. Поднимают правую ногу, переносят через флажки и, коснувшись левой ноги, возвращают правую ногу в и. п. Затем то же с левой ноги.**

На пол сели, положив флажок.  
Ноги выше поднимай, дружок.  
Ой, сидя а полу, мы ножки поднимаем.

И флажки ногами мы не задеваем.

#### **4. Движения по тексту**

Мы флажки все в руки дружно взяли.

И с флажками быстро, быстро встали.

Ой, люли, высоко флажки свои подняли.

Вправо-влево мы флажками дружно покачали.

#### **5.И. п.: стоя, флажки перед собой. Прыжки на месте на двух ногах**

Быстро, быстро ножки наши скачут.

И флажки все с нами тоже пляшут.

Ой, люли, люли, люли, ножки наши скачут.

Ой, люли, люли, люли,

флажки с нами пляшут.

#### **6.Ставят флажки в корзину**

Мы в корзину соберем флажки,

Пусть горят, как чудо-огоньки.

Ой, люли, люли, люли, соберем флажки.

Ой, люли, пусть горят, как чудо-огоньки.

#### **III часть.**

##### **«Игра с мышкой»**

Увидал флажки мишутка,

Тоже захотел играть.

Посмотрите, машет лапой,

Приглашает погулять.

(Г. Погорелюва)

Мишка косолапый

Манит деток лапой.

Приглашает погулять,

В догонялки поиграть.

*(Мишка в руках воспитателя машет лапой, отходя от детей. Дети спокойным шагом идут за мышкой. На окончание мишка догоняет детей, они убегают.)*

#### **Комплекс №6**

##### **1 часть. Вводная.**

##### **1. Ритмичная ходьба друг за другом вокруг обруча.**

Вокруг обруча большого,

Он уже давно знаком нам,

Мы идем, идем по кругу,

Друг за другом, друг за другом.

##### **2. Ходьба на внешней стороне стопы — «мишки».**

Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вышли.

Бурые, мохнатые

Мишки косолапые.

##### **3. Ходьба с высоким поднятием ног — «петушки».**

Превратились в петушков

Ножки поднимаем.

«Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» — Песню распеваем.

4. Прямой галоп — «лошадки».

Превратились все в лошадок.

И теперь спешим, спешим.

Как лошадки, как лошадки,

Резво скачут малыши.

**5. Легкий бег друг за другом**

Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

Мы бежать не перестанем.

Но вот музыка устала,

Помогать нам перестала.

дети больше не бегут —

Музыку другую ждут.

**II часть.**

Общеразвивающие упражнения «Зайчики»

Гляньте, детки, на лужок—

Встали зайчики в кружок.

Не хотят болеть зайчишки —

делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. Зайки сели на качели, покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз — прямо в небо понеслись.

**И. п.: стоя, руки опущены. Качают руками вперед-назад.**

2. Посмотрите, как же ловко

Зайки спрятали морковку,

Показали, и опять

Той морковки не видать.

**И. п.: стоя. Прячут руки за спину и вытягивают вперед.**

3. Наклоняемся вперед —

Каждый пусть морковь сорвет.

Хлоп — раз, еще раз,

Урожай большой у нас.

**И. п.: стоя. Делают наклоны вперед, хлопок внизу у пола.**

4. На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

**И. п.: лежа на спине. Сгибают ноги в коленях и ударяю по коленям кулачками.**

5. Раз, два, три, четыре, пять,

Зайки начали скакать.

Зайки начали скакать,  
Как бы зайкам не устать. *(Выполняют прыжки на месте на двух ногах).*  
Одуванчики летят,  
Нос щекочут у зайчат.  
Дуйте-ка на них, ребята.  
Отдохнут пускай зайчата. *(дуют на «одуванчики»).*

### **III часть.**

#### ***Игра «Птички и собачка»***

Превратились дети в птичек.

Птички встают рано,  
Потому что птичкам этим  
зерна искать надо.

**1.** Вот летали птички,

Птички-невелички.

Всё летали да летали —

Крыльями махали.

*И. п.: стоя. Бег врассыпную, взмахивая руками- «крыльями».*

**2.** На дорожку сели,

Зернышек поели.

Клю-клю, клю-клю,

Как я зернышки люблю.

*Присаживаются на корточки, стучат указательными пальцами по полу.*

**3.** Перышки почистим,

Чтобы были чище.

Вот так и вот так,

*Чтобы были чище. Поочередно отряхивают руки, правой рукой — левую, а левой рукой — правую.*

**4.** Прыгаем по веткам,

Чтоб сильней быть деткам.

Прыг-скок, прыг-скок —

Прыгаем по веткам.

*Прыгают на двух ногах, взмахивая руками.*

А собачка прибежала

И всех птичек распугала.

*дети-«птички» улетают, собачка (игрушка или воспитатель в маске-шапочке) догоняет.*

### **Комплекс № 7**

#### **I часть. Вводная.**

**1. Ритмичная ходьба друг за другом.**

Мы — весёлые игрушки:

Куклы, мячики, зверушки.

Мы шагаем дружно в ряд

На веселый наш парад.

**2. Ходьба с прижатыми к туловищу руками — «оловянные солдаты».**

Оловянные солдаты,

Мы параду очень рады.  
Рук нельзя нам поднимать,  
Только ножками шагать.

**3. Хлопки в ладоши, руки вытянуты вперёд- в стороны — «петрушки».**

Не солдаты мы — петрушки,  
А ладошки — веселушки.  
Дружно ножки все стоят  
Ладошки хлоп да хлоп звучат.

**4. Ходьба на внешней стороне стопы — «медведи».**

Превратились мы в медведей,  
Не умеем быстро бегать.  
Мишки по лесу идут,  
Косолапые бредут.

**5. Бег на носочках друг за другом — «мячики покатались».**

Мишки мячиками стали,  
Покатались по поляне.  
Мячик, с музыкой катись,  
Вместе с ней остановись.

**6. Ритмичная ходьба**

Куклы Миши, куклы Маши,  
Настя, Кати, Коли, Саши.  
Мы идём, идём, свою песенку поём.

**II часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. Будем ручками махать  
И, как птенчики, летать.  
Будем ручками махать  
И, как птенчики, летать.

**И. п.: стоя. Дети выполняют взмахи руками- «крыльями»**

2. Ну давай, наклонись.  
До коленок дотянись.

Ещё раз наклонись, до коленок дотянись.

**И. п.: стоя, рука в стороны. Делают наклоны вперед, руками касаясь каленей.**

3. И, остыв совсем немножко,  
Спрыгнув вдруг с окошка,  
Покатился колобок  
Прямо по дорожке.

**И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Делают перекаты вправо- влево.**

4. Будем все приседать, дружно сесть и дружно встать.  
Еще раз сесть и встать,  
Вот как можно приседать.

**И. п.: стоя, рука на поясе. Выполняют приседания.**

5. Все зверюшки собрались,  
Исполняют танец твист.  
Хвостик, хвостик, попляши,

Вправо-влево помаши.

**И. п.:** *стоя, руки на поясе. Выполняют движения по тексту.*

**III часть.**

***Игра «Солнышко и дождик»***

Дождь пошел! Вот это да! Разбежаться нам пора! *(дети бегут к стульям.)*

Дождик кончился!

Опять можно детям погулять. *(дети гуляют, хлопают в ладоши, подпевают.)*

. Снова дождик: «Кап да кап».

Ой, намочит он ребят! *(Дети убегают.)*

Солнце светит из-за тучки,

Улыбается опять.

Дождик кончился, а солнце

Приглашает танцевать.

*(Дети танцуют).*