**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**для детей средних, старших и подготовительных групп**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Мы с тобой с утра проснулись, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу. |
|  | Хорошенько потянулись. | Поднимая руки через стороны вверх, встать на |
|  | Потянулись раз и два, | носки и потянуться. |
|  | Потянулись раз и два. |  |
|  |  |  |
| 2. | Чтоб проснулась голова, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. |
|  | Наклонили раз и два. | Поочередные наклоны головы вправо и влево, |
|  | Наклонили раз и два. | затем вперед и назад. |
|  |  |  |
| 3. | И ладошки чтоб проснулись,  Хлопнем, хлопнем,  Встрепенулись.  Хлопнем, хлопнем,  Встрепенулись. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, ладони  вместе.  Выполнить два хлопка руками, затем, поднимая  руки вверх, встряхивать кистями рук. |
|  |  |  |
| 4. | Чтобы ровною была | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. |
|  | Наша слабая спина, | Поочередные наклоны туловища вправо и |
|  | Наклонимся раз и два, | влево. Затем повороты вправо и влево. |
|  | Повернемся раз и два. |  |
|  |  |  |
| 5. | Чтобы ноги не устали, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. |
|  | Сели-встали, сели-встали. | Выполнять приседания, руки вперед. |
|  | Сели раз и встали два.  Сели раз и встали два. |  |
|  |  |  |
| 6. | Чтоб проснулись мы все вместе, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. |
|  | Делаем прыжки на месте. | Прыжком – ноги врозь, прыжком – ноги вместе. |
|  | Ноги врозь и ноги вместе.  Ноги врозь и ноги вместе. |  |
|  |  |  |
| 7. | Чтобы с раннего утра  Вся проснулась детвора,  Ждет нас новая игра. | И.П. – ноги на ширине плеч.  Поднимание рук через стороны вверх – вдох,  Опускание рук – выдох.  Предлагается любая подвижная игра по желанию |
|  | детей. |
|  |  |  |
|  |  |

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

**(зарядка Мишка-Топчумба)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Я Топтышка, я Топчумба | Ходьба на месте высоко поднимая колени. |
|  | Я зарямбенаучумба. |  |
|  | Нам бы томбазахотемба |  |
|  | И немномбапопотемба. |  |
|  |  |  |
| 2. | Я Топтышка, я Топчумба, | И.П. – ноги на ширине плеч. |
|  | Потягумбанаучумба. | Поднимаяcьна носки, поднять руки через стороны |
|  | Потягумба раз и два, | в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить |
|  | Потягумба раз и два. | руки вниз. |
|  |  |  |
| 3. | Я Топтышка, я Топчумба, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, |
|  | Пальцами я шевелюмба. | пальцы в кулаках. |
|  | Шевелюмба раз и два, | Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая |
|  | Шевелюмба раз и два. | и разжимая пальцы. |
|  |  |  |
| 4. | Я Топтышка, я Топчумба, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, |
|  | Я руками покручумба. | пальцы в кулаках. |
|  | Покручумба я вперед, | Круговые движения вперед и назад. |
|  | покручумба я назад. |  |
|  |  |  |
| 5. | Я Топтышка, я Топчумба, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. |
|  | Туловищем я кручумба. | Повороты туловища вправо и влево. |
|  | Я кручумба раз и два, |  |
|  | Я кручумба раз и два. |  |
|  |  |  |
| 6. | Я Топтышка, я Топчумба, | И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. |
|  | Приседамбанаучумба, | Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь, |
|  | Наклонимбанаучумба. | опустить руки, касаясь пальцами носков ног. |
|  | Приседамба раз и два, |  |
|  | Наклонимба раз и два. |  |
|  | Я Топтышка, я Топчумба,  Я прыгумбанаучумба.  Я прыгумба раз и два,  Я прыгумба раз и два. | И.П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на  поясе.  В прыжке поочередно менять ноги. |
| 7. |
|  |
|  |
|  |  |
| 8. | Я Топтышка, я Топчумба,  Отдохнуть я захочумба.  Отдыхаю раз и два,  Отдыхаю раз и два. | И.П. – ноги на ширине плеч.  Поднимание рук через стороны вверх – вдох,  Опускание рук – выдох. |
|  |
| 9. | Я Топтышка, я Топчумба,  Поигрумбанаучумба. | Предлагается любая подвижная игра по желанию  детей. |
|  |  |  |

**Комплекс утренней гимнастики № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Приходи на стадион | Ходьба с высоким подниманием колен |
|  | Сделаем зарядку. |  |
|  | Будешь ты как чемпион |  |
|  | Будет всё в порядке. |  |
|  |  |  |
| 2. | Как боксёр боксируй ловко | И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. |
|  | Резкие движения. | Имитация прямых ударов |
|  | Вот и будет тренировка, |  |
|  | Будет уважение. |  |
|  |  |  |
| 3. | Кролем плаваем в бассейне | И.П. – ноги на ширине плеч. |
|  | Быстро и умело. | Поочерёдные круговые движения прямыми руками |
|  | Как пловцы гребём руками - | вперёд и назад |
|  | Вот такое дело. |  |
|  |  |  |
| 4. | Как пружинки целый день | И.П. – ноги шире плеч. |
|  | Наклоняться нам не лень. | Наклоны к левой ноге, между ног, к правой |
|  | Гнёмся, гнёмся – не устали, |  |
|  | Наклонились мы и встали. |  |
|  |  |  |
| 5. | Штангист поднимает тяжелую штангу | И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. |
|  | И делает он приседания. | Приседания с прямой спиной |
|  | И будет он сильным, и будет он первым, |  |
|  | Лишь только приложит старание. |  |
|  |  |  |
| 6. | На гимнастку посмотри | И.П. – ноги вместе, руки в стороны. |
|  | Как без косточек внутри.  На одной ноге стоит,  И как ласточка летит. | Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой. |
|  |  | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,  3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.  5 – правую вверх, 6 – левую вверх.  7-8 – два хлопка над головой.  9-14 – в той же последовательности вниз.  15-16 – два хлопка сбоку по бедрам. |
| 7. | Будем мы внимательны, |
|  | Будем замечательны. |
|  | Будем, будем мы стараться |
|  | И не будем ошибаться. |
|  |  |  |
| 8. | Лыжник, лыжник покажи | И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки |
|  | Нам крутые виражи. | наоборот. |
|  | Чтоб соседа обойти, | В прыжке смена ног и рук |
|  | Первым к финишу прийти. |  |
| 9. | Здоровье в порядке –  Спасибо зарядке! | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох |

**Комплекс утренней гимнастики № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Спал цветок и вдруг проснулся. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. |
|  | Больше спать не захотел. | Наклон головы вправо, влево, вперёд, назад |
|  | Шевельнулся, встрепенулся, | Хлопок руками над головой и по бёдрам. |
|  | Взвился вверх и улетел. |  |
|  |  |  |
| 2. | К речке быстро мы спустились, | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. |
|  | Наклонились и умылись. | Наклоны туловища вперёд прогнувшись и назад. |
|  | А потом поплыли дружно, | Движения руками, имитируя "брасс". |
|  | Делать так руками нужно. |  |
|  | Вместе раз – это брасс. |  |
| 3. | Диво дивное паук – восемь ног | И.П. – сед, упор сзади. |
|  | И восемь рук. | Поворачиваться по кругу то в одну, то в другую |
|  | Если надо наутёк, | сторону |
|  | Выручают восемь ног. |  |
|  | Сеть плести за кругом круг – |  |
|  | Выручают восемь рук. |  |
| 4. | Если злится почему-то, | И.П. – упор стоя на коленях. |
|  | Словно все кругом враги, | Выгибать и прогибать спину |
|  | Спину горбит, смотрит люто – |  |
|  | Значит, встал с другой ноги. |  |
| 5. | Еду, еду, еду, еду | И.П. – лёжа на спине, согнув ноги, руки под |
|  | Я от дома до реки. | голову. |
|  | Моему велосипеду | Имитация движений педалей велосипеда |
|  | Все дороги коротки. |  |
| 6. | Лесорубами мы стали, | И.П. – ноги шире плеч, руки вверху в замок. |
|  | Топоры мы в руки взяли, | Наклоняясь, опускать руки между ног, затем вы- |
|  | И руками сделав взмах, | прямиться |
|  | По полену сильно бах! |  |
| 7. | Раз, два, три, четыре – | И.П. – основная стойка. |
|  | Руки на пол, ноги шире. | Упор присев, упор лёжа, упор присев, встать. |
|  | Сели – раз, и встали – два. |  |
|  | Ноги, руки, голова. |  |
| 8. | Раз, два, три, четыре, пять,  Начал заинька скакать.  Прыгать заинька горазд  Он подпрыгнул 10 раз. | И.П. – стоя на одной ноге, согнув назад другую.  По 2 прыжка на каждой ноге поочерёдно. |
|  |
|  |  |
|  |  |
| 9. | Мы закончили зарядку – | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.  Предлагается любая подвижная игра по желанию  детей |
|  | Вдох и выдох – всё в порядке. |
|  |  |
|  |  |

**Комплекс утренней гимнастики № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Солнце спит и небо спит  Даже ветер не шумит. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.  Наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо. |
|  |  |  |
| 2. | Рано утром солнце встало,  Всем лучи свои послало,  Заглянуло к нам опять,  Значит, нам пора вставать. | И.П. – ноги на ширине плеч.  Поднимание рук вверх и опускание их  вниз через стороны. |
|  |  |  |
| 3. | На болоте две подружки,  Две зелёные лягушки.  Рано утром умывались,  Полотенцем растирались. | И.П. – ноги на ширине плеч, правая рука к  плечу, левая в сторону. Смена положения рук. |
|  |  |  |
| 4. | А теперь насос включаем,  Воду из реки качаем:  Влево – раз, вправо – два,  Потекла ручьём вода! | И.П. – ноги на ширине плеч, одна рука вдоль туловища, вторая подмышкой.  Наклоны туловища в стороны со сменой рук. |
|  |  |  |
| 5. | Тишина стоит вокруг,  Вышли косари на луг.  Взмах косой туда – сюда!  Делай "Раз!" и делай "Два!" | И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.  Повороты туловища в стороны, имитируя  руками движения косаря. |
|  |  |  |
| 6. | По болоту я хожу,  Во все стороны гляжу.  Часто нагибаюсь,  Клюковкой питаюсь. | И.П. – ноги шире плеч, руки на пояс.  Поочередные наклоны к каждой ноге двумя  руками. |
|  |  |  |
| 7. | Эй, кузнец-молодец!  Захромал мой жеребец.  Ты подкуй его опять,  Чтобы смог он поскакать. | И.П. – локти прижаты к животу, предплечья  параллельны полу, ладони вниз.  Поочерёдное поднимание коленей, касаясь ладоней. |
|  |  |  |
| 8. | Мишка шёл, шёл, шёл,  Земляничку нашёл.  Он немножечко присел,  Земляничку тут же съел.  А потом поднялся,  И идти собрался. | И.П. – руки на пояс.  Двигательно-координационное упражнение с  выпадами в стороны и приседаниями. |
|  |  |  |
| 9. | Зайчик быстро скачет в поле,  Очень весело на воле.  Подражаем мы зайчишкам  Непоседы-ребятишки! | И.П. – руки на пояс.  Прыжки поочередно на одной ноге. |
| 10. | Мы закончили зарядку,  Вдох и выдох – всё в порядке! | И.П. – ноги на ширине плеч.  Поднимание рук через стороны вверх – вдох,  Опускание рук – выдох. |

**Комплекс утренней гимнастики № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | В небо жаворонок взвился,  Звонкой песнею залился.  Глазки быстро открывай,  В лес приходит звонкий май. | И.П. – ноги на ширине плеч.  Поднимание рук вверх и опускание их  вниз через стороны. |
| 2. | Солнце встало из-за тучи,  Разбудило лес дремучий.  Разбудило по порядку  Всех зверюшек на зарядку. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки в замок у груди.  Поочерёдное выпрямление рук вперёд и вверх. |
| 3. | Над цветком кружит пчела,  Собирает мёд она.  Пусть немного пожужжит,  Мёд возьмёт и улетит. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы в кулак.  Круговые вращения руками вперед и назад. |
| 4. | Комары-то, комары,  Разлетались от жары.  Мы сейчас в ладони хлопнем,  И комарика прихлопнем. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, ладони вместе.  Поочередные хлопки руками спереди и сзади. |
| 5. | Наш мишутка потянулся,  Раз нагнулся, два нагнулся.  Лапы в стороны развёл –  Видно мёда не нашёл. | И.П. – ноги шире плеч, руки на пояс.  Наклоны двумяруками между ног.  Выпрямляясь, прогнуться назад, руки в стороны. |
| 6. | В речке полоскун-енот,  Всё стирает без хлопот.  Он стирает быстро-быстро,  Чтоб бельё всё стало чисто. | И.П. – присед на правой, левая в сторону.  Перемещение туловища с одной ноги на другую. |
| 7. | А весёлая газель  Скачет в поле целый день.  То назад, а то вперёд,  Никогда не устаёт. | И.П. – локти прижаты к животу, предплечьяпараллельны полу, ладони вниз.  Поочерёдное поднимание коленей вперёд, затем захлёстывание голени назад. |
| 8. | Видим, скачут по опушке  Две зелёные лягушки.  Прыг-скок, прыг-скок,  Прыгай с пятки на носок. | И.П. – руки на пояс.  Прыжки на двух ногах вперёд и назад. |
| 9. | Проснулись зверята,  Спасибо зарядке!  И с ними ребята –  Здоровье в порядке. | И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу.  Поднимая руки вверх – вдох, опуская руки – выдох. |
|  |  |  |