

КОМПЛЕКС  
УТРЕННЕЙ  
ГИМНАСТИКИ В  
СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Воспитатель :Музафарова С.А.







**Медвежата в чаще жили**

**Головой своей крутили**

**Вот так, вот так (круговые движения головой)**

**Головой своей крутили**

**Медвежата мед искали**

**Дружно дерево качали**

**Вот так, вот так,**

**(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)**

**Дружно дерево качали**

**А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)**

**И из речки воду пили**

**Вот так, вот так,**

**И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)**

**А потом они плясали (пружинка с поворотом туловища влево и вправо)**





**Мы ногами топ, топ**

**Мы руками хлоп, хлоп**

**Мы глазами миг, миг**

**Мы плечами чик, чик**

**Раз сюда, два сюда**

**(повороты туловища вправо и влево)**

**Повернись вокруг себя**

**Раз присели, два привстали**

**Сели, встали, сели, встали**

**Словно ванькой-встанькой стали**

**А потом пустились вскачь (бег по кругу)**

**Будто мой упругий мяч**

**Раз, два, раз, два**

**(упражнение на восстановление дыхания)**







**Зайнька, попляши,**

**Серенький, попляши!**

**Вот так, вот сяк попляши!**

**( весело танцуем )**

**Зайнька, подбодрись,**

**Серенький, подбодрись!**

**Вот так, вот сяк подбодрись!**

**( танцуем, ручки на поясе )**

**Зайнька, топни ножкой,**

**Серенький, топни ножкой,**

**Вот так, вот сяк топни ножкой.**

**( топаем то левой, то правой ножкой )**

**Зайнька, повернись,**

**Серенький, повернись!**

**Вот так, вот сяк повернись!**

**Зайнька, походи,**

**Серенький, походи!**

**Вот так, вот сяк походи!**


**Зайнька, поклонись,**

**Серенький, поклонись!**

**Вот так, вот сяк поклонись!**







**Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты  
Два крыла (махнуть ручками),  
Одна кабина (качнуть головой)  
Сзади мощная турбина (качнуть попой)  
Разбежались и взлетели  
- Полетели, полетели.**

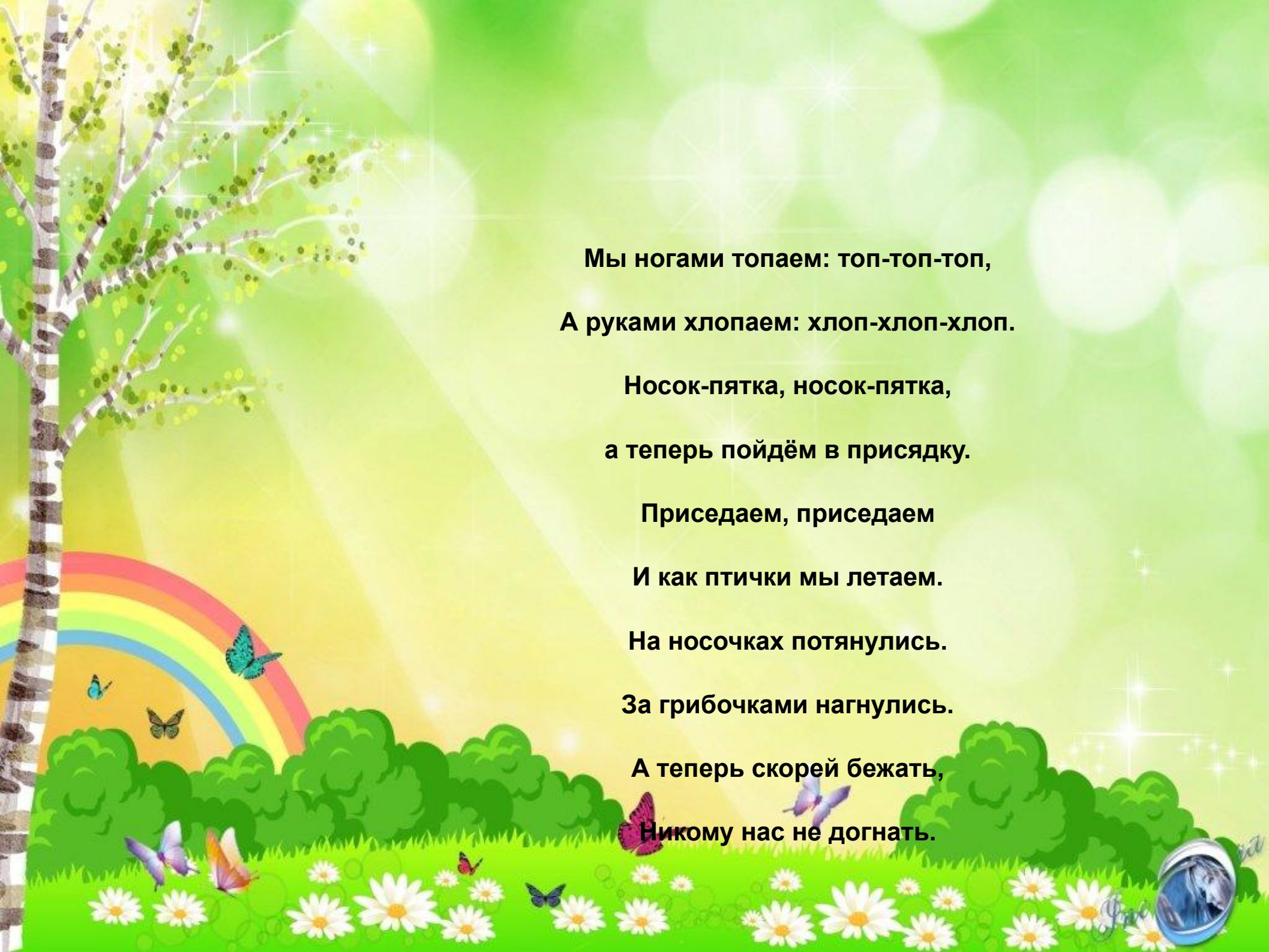
**Там внизу остался дом  
- Мы махнём ему крылом!**

**Выше облака и тучи,  
Выше - выше, круче — круче!**

**По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)  
Пристегните лямки!**







**Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.**

**Носок-пятка, носок-пятка,  
а теперь пойдём в присядку.**

**Приседаем, приседаем  
И как птички мы летаем.  
На носочках потянулись.  
За грибочками нагнулись.**

**А теперь скорей бежать,  
Никому нас не догнать.**







На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает

- Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое  
движенье,

Очень ему нравится это  
упражненье.

Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и  
вперед,

Словно собрался в далёкий  
полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны: "Ты,  
волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!


Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!







**Наши уточки с утра - Кря - кря - кря! Кря - кря - кря!**

**( ручки назад - изображаем уточек )**

**Наши гуси у пруда - Га - га - га! Га - га — га!**

**( ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево )**

**Наши гуленьки вверху - Гру - гру - гру, гру - гру — гру!**


**( машем ручками, как крыльями )**

**Наши курочки в окно - Ко - ко - ко! Ко - ко - ко!**

**( ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим )**







**Тень - тень - потетень,  
Села кошка под плетень.**

**( сидим на корточках )**

**Налетели воробьи.**

**( машем ручками, как крыльями )**

**Хлопни им в ладошки**

**(хлопаем в ладошки )**

**Улетайте, воробьи,**

**Берегитесь кошки.**

**( грозим пальчиком )**







**На поляне два жука**

**Танцевали гопака:**

**(танцуем, ручки на поясе)**

**Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)**

**Левой ножкой топ, топ! (топаем левой ножкой)**

**Ручки вверх, вверх, вверх!**

**Кто поднимет выше всех?**

**(встаём на носочки, тянемся вверх)**







**Мы ручками похлопаем**

**- Хлоп-хлоп-хлоп,**

**Мы ножками потопаем -**

**Топ-топ-топ,**

**Мы руки все подняли**

**И дружно опустили.**

**И сели все в волшебный самолёт.**

**(руки, согнутые в локтях, перед грудью)**

**Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж**

**(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)**

**Самолёт летит, а мотор гудит**


**- У-у-у, у-у-у**

**(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),**

**Полетели...**







**Хлоп! Раз,еще раз**

**Мы похлопаем сейчас.**

**А потом скорей-скорей**

**Хлопай-хлопай веселей!**

**Пальчик о пальчик тук да тук,**

**Хлопай, хлопай, хлопай!**

**Пальчик о пальчик тук да тук,**

**Топай, топай, топай!**

**Покажи ка мне ладошки**

**И похлопай ты немножко**

**Хлоп- хлоп- хлоп,**

**Хлоп- хлоп- хлоп.**

**На меня теперь смотри  
(сделать любое движение)**

**Точно всё ты повтори.**

**Раз-два-три, раз-два-три.**

**А теперь покажем ножки**

**И потопаем немножко. Т**

**оп-топ-топ, Топ-топ-топ.**

**Покажи мне ручки, ножки,**

**Ими поиграй немножко 7**

**(произвольные движения  
руками и ногами)**

**Раз-два-три, раз-два-три.**







На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Зяец головой вращает

- Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!

