

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!

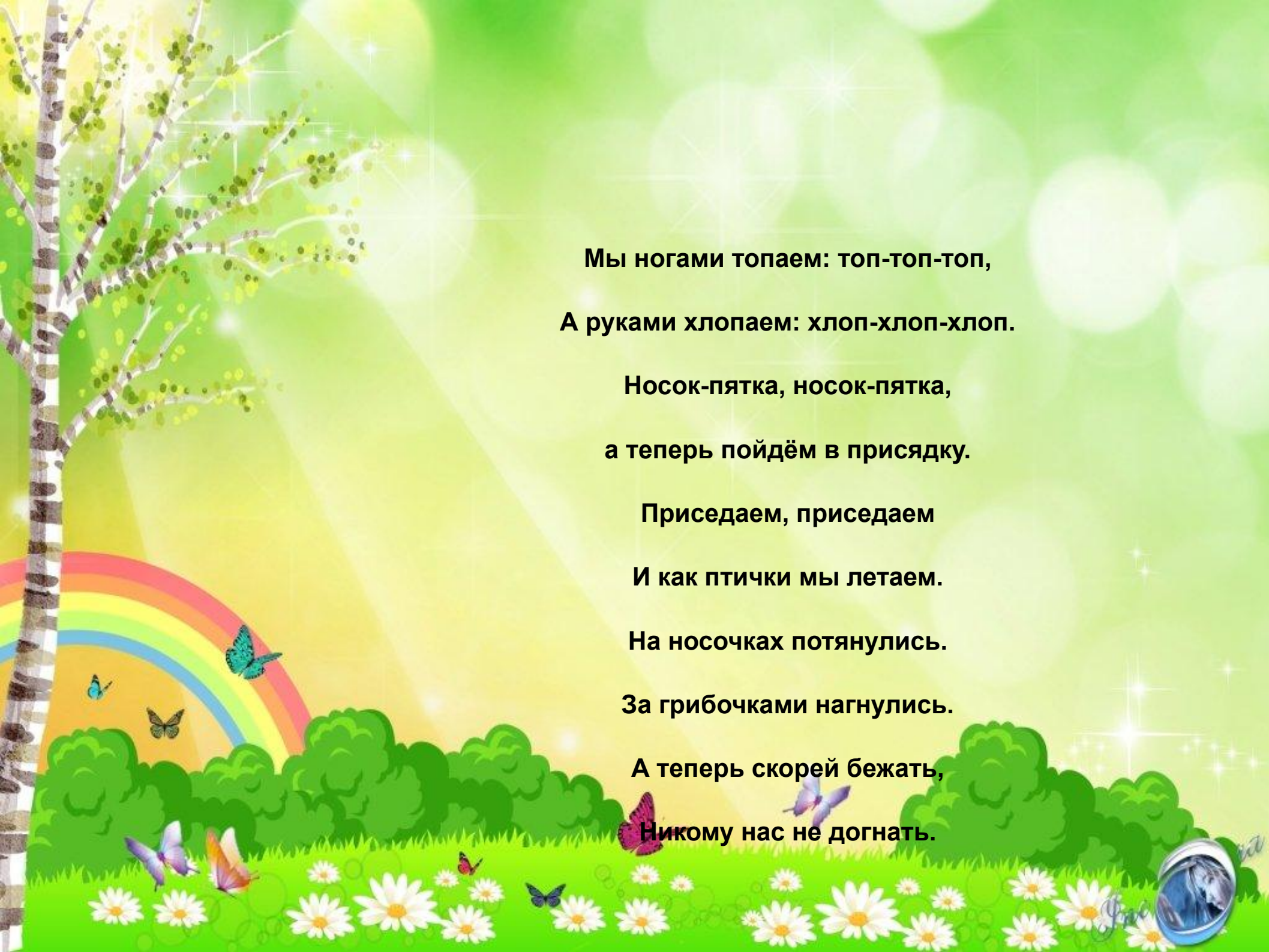
Выше облака и тучи,

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!

