**Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста**

**Комплекс № 1 «Игрушки»**

1 «Говорящая кукла»  
Я – весёлая игрушка – да, да, да, да  
А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да  
Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет  
Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет  
И. п.: основная стойка, руки на поясе  
на слова «да, да, да, да» - кивать головой  
на слова «нет, нет, нет, нет» - повороты головы вправо – влево  
  
2 «Самолёты»  
Сядем мы в самолёт  
И отправимся в полёт,  
Мы отправимся в полёт,  
Ты – пилот и я - пилот  
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны  
1 – поворот вправо, руки прямые  
2 – то же влево  
  
3 «Петрушки»  
Мы – Петрушки, мы – Петрушки,  
Мы – весёлые игрушки  
И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
1 – полуприсед, руки согнуть в локтях  
2 – исходное положение  
  
4 «Мячик»  
Мой весёлый, звонкий мяч  
Ты куда пустился вскачь  
Жёлтый, красный, голубой –  
Не угнаться за тобой  
И. п.: основная стойка, руки произвольно  
1- 8 – прыжки на двух ногах

**Комплекс № 2 «Пойдём гулять»**

1 « Покажи ручки»  
Вот у нас какие руки  
У меня и у друзей  
Наши руки не для скуки  
Хлопни ими поскорей.  
(Дети хлопают в ладоши)  
  
2 «Обнимашки»  
Раз ладошка, два ладошка  
Шире руки разведём  
Мы обнимемся немножко  
И вдвоём гулять пойдём  
И. п.: о. с., руки за спиной  
1- прав. руку вперёд  
2- лев. руку вперёд  
3- развести руки в стороны  
4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать  
  
3 «Полуприсед»  
По тропинке долго шли,  
До пенёчка дошли,  
Присели – посидели,  
Дальше пошли  
И. п.: стоя лицом друг к другу  
1-4- шагать на месте  
1-2 – полуприсед  
1-2- шагать на месте  
  
4 «Прыжки»  
Закончилась тропинка,  
Ямки пошли  
Прыгайте повыше  
Малыши  
И. п.:,ножки вместе

1-4- шагать  
1-4- прыжки

**Комплекс № 3 «Автомобили»**

1 «Посвети фарами»  
Фары яркие горят  
Едем, едем в детский сад  
Би-би, би-би  
На дорогу смотри  
И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки  
Сжимать и разжимать кисти рук  
  
2 «Право руля, лево руля»  
Руль направо поверну,  
А потом налево  
Я с дороги не сверну,  
Еду, еду смело  
И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, имитация «держат руль»  
1-2 – поворот туловища вправо  
3-4 – поворот туловища влево и т. д.  
  
3 «Проверим шины»  
Чтоб автомобиль нас вёз  
Мы проверим шины-  
Это обувь для колёс  
Для любой машины  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1 - наклониться, дотронуться до носков ног  
2 – встать, руки на пояс  
  
4 «Поехали»  
По ровненькой дорожке  
Мы едем, мы едем  
А съехали с дорожки -  
Там кочки и ветер  
И. п.: стоя, руки опущены

1-4 – ходьба на месте   
5-8 – прыжки на месте

**Комплекс №4 «Зайки»**

1 «Ушки»  
Кто там прячет на опушке  
Под кусточком свои ушки?  
Заинька, заинька –  
Длинненькие ушки  
И. п.: стоя, руки над головой  
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,  
показывая ушки

2 «Хвостик»  
Чей виден на проталинке  
Хвостик очень маленький?  
У заиньки, у заиньки  
Хвостик очень маленький  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты влево – вправо

3 «Глазки»  
Прячет кто за кустиком  
Свои глазки – бусинки?  
Заинька малюсенький  
Прячет глазки – бусинки  
И. п.: стоя, руки за спиной  
1 – сесть, закрыть лицо руками  
2 – вернуться в и. п.  
  
4 «Прыжки»  
И медведя, и лисицу  
Кто сильнее всех боится?  
Прыг да скок, прыг да скок –  
Зайка прыгнул под кусток  
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»  
1-4 – прыжки на месте  
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками  
Повторить

**Комплекс № 5 «Солнышко встречаем»**

1 «Подрастём»  
Мы за солнышком пойдём  
Далеко, далеко  
И скорее подрастём  
Высоко, высоко  
И. п.: стоя, руки внизу  
1-4- ходьба на месте  
5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки  
6- вернуться в и. п.  
  
2 «Повороты»  
Протянуло солнышко  
К детям свои лучики  
Так же , как и солнышко,  
Тянем свои рученьки  
И. п.: стоя, руки в стороны  
1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд  
  
3 «Приседания»  
Сели, за ладошками  
Свои глазки спрятали  
Поиграй-ка, солнышко,  
В «День и ночь» с ребятами  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1- присесть, закрыть глаза руками  
2- вернуться в и. п.  
продолжить  
  
4 «Прыжки»  
Попрыгаем немножко,  
Похлопаем в ладошки  
Подари нам, солнышко,  
Ты денёк хороший  
Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой