**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