

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



« Т Е Р Е М О К »

Комплекс утренней гимнастики для малышей



Составитель:

Токарева И.А.

Екатеринбург, 2022

## Комплексы ежедневной утренней гимнастики для детей 2—3 лет

Гимнастика проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Летом гимнастику можно проводить на детской площадке или на открытой террасе.

Занятие длится не более 4 минут.

Ребенок должен быть одет в свободную одежду, на ногах — носочки. Если занятие проводится на улице, то на ногах у ребенка должны быть кожаные тапочки (чешки) или матерчатые туфельки.

Для детей 2 и 3 лет ежедневная утренняя гимнастика проводится в виде подвижной сюжетной игры, сопровождающейся стихами. В этом возрасте ребенок выполняет движения, повторяя их за взрослым.

Примерно через 8-10 дней комплекс утренней гимнастики меняется, как только ребенок его освоит. Предлагаем чередовать следующие комплексы: «Бабочка», «Цветок», «Зайчики», «Котенок», «Птички».

### Комплекс

Бабочка проснулась,	<i>Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.</i>
Сладко потянулась,	<i>Подняли руки вверх — вдох.</i>
Солнцу улыбнулась,	<i>Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.</i>
Крылышки расправила,	<i>Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам.</i>
Раз, два,	<i>Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.</i>
Раз, два,	<i>Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.</i>
Платьишко поправила,	<i>Наклон вправо и выпрямиться.</i>
Раз, два,	
Раз, два,	<i>Наклон влево и выпрямиться.</i>
Полетела на цветок Выпить сладкий сок.	<i>Ходьба, переходящая в бег.</i>
И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра Весело дрожит.	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.</i>
На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно ела.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>

Аппетитно уплетала Аж за обе щеки,	<i>Встаем, заложив руки за спину.</i>
Да росой запивала С лепестков осоки.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Отраженьем любовалась В капельке росинки:	<i>Встаем, заложив руки за спину.</i>
Ах, красивая какая, Будто на картинке.	<i>Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.</i>
Крылышки свои расправив, Полетела дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще.	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.</i>
Тише... (Тссс.)	
Я в руки взял большой сачок	<i>Маршируем на месте</i>
И долго поджидал.	
Но вот прыжок,  Но вот скачок —  Я бабочку поймал.	<i>Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.</i>
Еще прыжок,  Еще скачок —  Еще одну поймал,	<i>Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.</i>
Затем на крылышки подул,  Немножко погрузил, Потом взглянул,  Потом вздохнул,  А после — отпустил...	<i>Ладони перед лицом открыты. Дуем на ладошки. И снова побежали. Машем руками.</i>
А теперь идем умываться и завтракать.	

### Комплекс «Цветок»

Наш подсолнух Он в такую вырос высь, Что пойдика доберись, На макушке-темечке Подрастают семечки.	<i>Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли. Подняли руки вверх — вдох.</i>
Одуванчик Шарик маленький воздушный Дуновению послушный, Превратиться он готов Сразу в тысячу зонтов!	<i>Опустили руки в стороны, затем подносим ладони к лицу и дуем.</i>
Роза, роза-чаровница, Ты — цветочная царица. Ты нарядами хвались, Ты шипами не колись.	<i>Сжимаем кисть в кулак, согнули руки в локтях, подносим кисть к носу и делаем глубокий вдох, затем производим выдох и опускаем руку. (Повторить со второй рукой).</i>
Там, где поле, там, где рожь, Ты цветы всегда найдешь:	<i>Маршируем на месте.</i>
Вот — ржаные стебельки, Раз, два,	<i>Наклон вправо и выпрямиться. Руки завели назад.</i>

Вот — цветочки васильки. Раз, два,	<i>Наклон влево и выпрямиться. Руки завели назад.</i>
Мы по полю идем — Колокольчик найдем.	<i>Маршируем на месте.</i>
Динь-дон, дили-дон — Колокольчика звон.	<i>Наклон влево, наклон вправо. Выпрямиться.</i>
Если я сорву цветок, Если ты сорвешь цветок,	<i>Приседаем с вытягиванием руки перед собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся.</i>
Если все — и я, и ты, Если мы сорвем цветы — Опустеют все поляны, И не будет красоты!	<i>Приседаем с вытягиванием руки перед собой и дотрагиваемся до пола, затем выпрямляемся и вытягиваем руки в стороны.</i>
Хоровод ведем, ведем, Мы веноч плетем, плетем, Заплетаем, заплетаем,  На головку надеваем.	<i>Сгибаем руки в локтях, поднимаем их перед грудью и вращаем кисти одной руки вокруг кисти другой. Затем движение «надеваем на голову».</i>
У собачьей старой будки Распустились незабудки. Наш пушистый рыжий пес В незабудки тычет нос:	<i>Маршируем на месте.</i>
«Сколько жить на свете буду — Незабудки не забуду!»	<i>Побежали.</i>
А теперь идем умываться и завтракать!	

### Комплекс «Птички»

Птички могут веселиться Целый день, Целый день.	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем.</i>
И на солнышке резвиться, Им не лень, Им не лень.	<i>Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.</i>
Петь веселые частушки: Чик-чирик, Чик-чирик.	<i>Повернули голову налево, затем — направо.</i>
Чтобы слышали кукушки, И кулик, И кулик.	<i>Подняли руки вверх — вдох. Опустили руки вниз — выдох. И улыбаемся.</i>
Птички любят с облаками Полетать, Полетать.	<i>Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.</i>
С неба крылышками маме	<i>Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.</i>

Помахать, Помахать.	
Как устанут наши птички Петь, летать, Петь, летать,	<i>Наклон вправо и влево, выпрямиться.</i>
Сядут сладенькой пшенички Поклевать, Поклевать.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Клю, клю, клю, Клю, клю, клю! Как я зернышки люблю.	<i>Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу.</i>
Поклевали, и взлетели До небес, До небес. А затем стремглав помчались Прямо в лес, Прямо в лес.	<i>Прыгаем и тянемся руками вверх.</i>
Птички могут веселиться До утра, До утра.	<i>Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.</i>
Только, чу! Крадется кошка... Разлетайся, детвора!	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бежим.</i>
А теперь идем умываться и завтракать.	

### Комплекс «Котята»

Раньше всех проснулся кот, Поднял рыжий хвост столбом,	<i>Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.</i>
Спинку выпятил горбом, И во весь кошачий рот Как зевнет!	<i>Подняли руки вверх, потянулись — вдох. Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.</i>
Днем и ночью черный кот Возле норки мышку ждет.	<i>Маршируем на месте.</i>

Он не спит и не гуляет — Всё сидит и наблюдает, С норки глаз своих не сводит.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Только мышка не выходит, Потому что не живет В этой норке третий год.	<i>Погрозили пальчиком правой руки, затем левой руки, и встали.</i>
Изворотливый и гибкий Между стоек ходит кот.	<i>Наклон вправо и выпрямиться.</i>
По порядку, без ошибки Все он стойки обойдет	<i>Наклон влево и выпрямиться.</i>
По душе коту работа, Вероятно, потому, Что уж больно неохота Взаперти сидеть ему!	<i>Наклон вправо и выпрямиться.</i>
Кот сегодня на охоте: Ловит птичек на болоте. Ушки он свои прижал, Притаившись полежал, Прыг туда, да прыг сюда.	<i>Наклон влево и выпрямиться.</i>
Улетели птички... Да! Промахнулся, как назло, Зато птичкам повезло.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
По двору ходила кошка, Замарала кошка ножки. Не пускают кошку в дом — Ножки пачкают кругом!	<i>Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.</i>
Все ее четыре пятки Оставляют отпечатки!	<i>Маршируем на месте.</i>
Как тут бедной кошке быть? Нужно ножки ей помыть!	<i>Выставляем вперед правую ножку.</i>
	<i>И приставляем обратно.</i>
	<i>Выставляем вперед левую ножку.</i>
	<i>И приставляем обратно.</i>
	<i>Потянулись, опустили руки.</i>
<i>А теперь идем умываться и завтракать!</i>	

### **Комплекс «Зайки»**

Утром на лужайке Просыпались зайки.	<i>Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо. Глаза открыли.</i>
--	--

Здравствуй, солнце красное!	<i>Подняли руки вверх — потянулись, вдох.</i>
Здравствуй, небо ясное!	<i>Опустили руки через стороны и завели назад — выдох, и улыбаемся.</i>
Здравствуй, елка!	<i>Правую руку в сторону.</i>
Здравствуй, пень!	<i>Левую руку в сторону.</i>
Здравствуй, здравствуй, Новый день!	<i>Наклонились вперед. И выпрямились.</i>
Зайчики по лесу шли,  Раз, два,  Раз, два.	<i>Маршируем на месте.</i>
Зайца нового нашли.  Раз, два,  Раз, два.	<i>Маршируем на месте.</i>
Ни один не поленился, Зайцу в пояс поклонился:	<i>Выполняем наклон вперед.</i>
«Здравствуй!» «Здравствуй!»  «Здравствуй, милый друг ушастый!»	<i>Наклон вправо, наклон влево, наклон вперед.  Выпрямились.</i>
Заяц новый им кивал, В обе щеки целовал: Чмок! Чмок! Чмок!	<i>Поставили руки на пояс.  Поворот головы и наклон вправо, влево.</i>
«Был я очень одиноком!» Чмок! Чмок! Чмок! «С вами я дружить бы мог!»	<i>Поворот головы и наклон вправо, влево. Выпрямились.</i>
Зайцы в поле ловко Дергают морковку. Кто ее достанет, Тот и кушать станет!	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Ать! Ать! Ать! Ать! Нелегко морковку рвать!	<i>Выполняем движения сидя — касаемся руками пола и поднимаем их вверх, сжимаем и разжимаем кулачки (как будто дергаем морковь).</i>
	<i>Встаем.</i>
Прыгают зайчишки, Серы шалунишки.	<i>Прыгаем, руки на поясе.</i>
Чутко ушками прядут...  Ой, медведи к нам идут!	<i>Прыгаем, и руки на макушке.</i>
Мы не будем убегать! Ими нас не напугать!  Прячемся под ели, Чтобы нас не съели!	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Как медведи все прошли,  Зайки встали  И... ушли.	<i>Встаем и медленно маршируем.</i>

