

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, 2023

## 1 комплекс « Пугливый зайчик»

1. Вышел зайчик погулять  
*/дети ходят по комнате друг за другом/*  
И с друзьями поиграть  
Скок-скок-скок  
*/дети прыгают как зайки. Повторить 2 раза 6-8 подскоков в чередовании с ходьбой/*
2. Вдруг в лесу раздался стук  
*/дети становятся по кругу, разводят руки в стороны-Трах*  
*/наклоняются вперед с хлопком. Выполняют два раза/*
3. Под сучком огромный жук  
*/дети поднимают вверх руки и со словом « Ж-У-К», приседают, захватывают колени руками. Выполняют 2 раза/*
4. Жук на зайку глядит и усами шевелит  
*/дети ставят руки на пояс и делают повороты туловища то в одну, то в другую сторону. Выполняют 2 раза/*
5. Жук-жучище зажжужал,  
Наш зайчишка задрожал.  
*/дети ложатся на живот и лежат притаившись/*
6. Прилетели тут грачи  
И жучину унесли  
*/дети лежат и машут руками, как крыльями, не отрывая ног от пола. Повторить 2-3 раза в чередовании с расслаблением/*
7. Зайка вмиг преобразился,  
До того он расхрабрился  
Что на бедного ежа  
Наступил он сгоряча  
*/дети встают и ходят по комнате говоря: «Ой-ой-ой» 25 секунд/*
8. Дал такого стрекоча  
Только пятками стуча */бег/*



## 2 комплекс «Веселые погремушки»

/по мотивам народного творчества/

1. Тили-тили- тили-бом  
Загорелся кошкин дом  
*/дети бегут, гремят погремушками «бом-бом» 25-30 секунд/*
2. Кошка выскочила, глаза выпучила.  
*/дети бегут, гремят погремушками 15-20 секунд, затем переходят на ходьбу/*
3. Бежит курица с ведром, заливать кошкин дом.  
*/дети становятся по кругу, поднимают руки вверх, наклоняются и стучат погремушками, произнося «кудах-тах-тах» 3-4 раза/*
4. Как на нашем на лугу, стоит чашка творогу.  
*/дети садятся по-турецки/*  
Прилетели две тетери, поклевали-улетели.  
*/дети поворачиваются поочередно в стороны, ударяют погремушками сбоку по полу «тра-та-та, тра-та-та» 2-3 раза в каждую сторону/*
5. Вдоль по речке лебедушка плывет, выше бережка головушку несет  
*/под эти слова дети ложатся на живот/*  
Белым крылышком помахивает, на цветы водицу отряхивает.  
*/дети, лежа на животе, разводят руки, делают маховые движения, гремят погремушками 3-4 раза с расслаблением/*
6. Киска, киска-киска брысь! На дорожку не садись.  
*/под эти слова дети встают/*  
Наша деточка пойдет, через киску упадет.  
*/дети поднимаются с погремушками, руки вверх, затем сгибают Руки перед грудью и гремят погремушками, приговаривая: «бряк-бряк-бряк»/*
7. Лиса по лесу ходила, лиса голосом вопила  
*/дети идут по кругу/*
8. Птички летят, колокольчики звенят,  
Раз, два не воронь, разбежимся как огонь.  
*/дети гремят погремушками, разбегаются в рассыпную и бегают 15-20 секунд. Затем переходят на ходьбу 30-40 секунд/*



### 3 комплекс «Самосвал»

/на стихи А.Барто/

1. Жил на свете самосвал  
Он на стройке побывал  
*/под эти слова ходьба в чередовании с бегом 15-20 секунд, в руках у детей обручи диаметром 25-30 см/*
2. Подкатил с утра к воротам  
Сторожа спросили: «Кто там?»  
*/дети стоят по кругу, обруч в обеих руках впереди перед грудью. Присесть, поднять обруч вверх и посмотреть в него, как в окошко. Выполнять 2-3 раза/*
3. Он кирпич возил и гравий,  
Но, увы, застрял в канаве.  
*/дети ложатся на спину, поднимают прямые ноги и касаются обручем 2-3 раза/*
4. Буксовал он, буксовал,  
Еле вылез самосвал.  
*/под эти слова дети переворачиваются «бревнышком» - со спины на живот и обратно, руки с обручем сверху. Выполнять 3-4 раза/*
5. Самосвал сигналил громко  
У меня сейчас поломка,  
Но с утра я снова в путь.  
*/дети встают, ходьба в чередовании с бегом 20-25 секунд/.*



#### 4 комплекс «Ути-ути»

1. Рано-рано утречком

Вышла мама уточка поучить ребят.

*/дети под эти слова идут «гуськом» за воспитателем. Под слова «ути-ути-кря-кря» дети бегут 15-20 секунд, затем снова переходят на ходьбу и перестраиваются в круг/*

2. Уж она их учит, учит:

Вы плывите ути-ути,

Плавно в ряд.

*/дети наклоняются вперед с прямой спиной, отводят руки назад и машут ими, как крыльями. Выполняют 3-4 раза*

3. Хоть сыночек не велик

Мама трусить не велит.

*/дети приседают, руки на пояс ставят и поднимают голову, затем опускают и расслабляются. 3-4 раза/*

4. Плыви, плыви утеньш,

Не бойся, не утонешь.

*/дети ложатся, руки ставят на пояс и поднимают голову, затем опускают и расслабляются. 3-4 раза/*

5.Рано-рано утречком

Вышла мама уточка

Поучить ребят.

*/дети встают, идут «гуськом» за воспитателем, затем бегут 20- 25 секунд и снова переходят на ходьбу/.*

## 5 комплекс «На дачу к бабушке»

1. Сегодня мы свами поедем на дачу к бабушке.  
*/ построились парами. Дети берутся за руки и идут за воспитателем. Длительность 20-30 секунд./*
2. Дети, вот горка, давайте с нее быстро сбежим. Все бегут.  
*/ длительность 15-20 секунд/*
3. Пришли на дачу, вышла бабушка и говорит: «Сходите, дети, по водичку». А вот и колодец глубокий, не достать воды! Ребята, рядом с домом стоит насос, давайте покачаем воду.  
*/ дети ставят руки на пояс, наклоняют туловище то в одну, то в другую сторону и произносят слово «кач-кач». Выполняют 3-4 раза в каждую сторону/.*
4. Накачали воды, пришли к бабушке, поставили ведра. Бабушка: «Спасибо, детки, хотите напеку вам пирожков, но у меня нет колотых дров.  
*/ дети поднимают руки, сложенные в «замок», над головой и делают наклоны вперед 3-4 раза./*
5. Пока я буду печь пирожки, сходите в парк и нарвите яблоч и ягод.  
*/ дети приседают и имитируют сбор ягод. Затем встают на носочки и тянутся вверх руками, выполняют 4-5 раз/*
6. Дети, а вот и речка рядом. Давайте покатаемся на лодке.  
*/ все ложатся на живот, вытягивают прямые руки и ноги над полом. Такое положение сохраняется недолго, затем дети опускают руки и ноги и расслабляются, выполняют 3-4 раза/*
7. Смотрите. Нас зовет бабушка. Быстро побежали к ней.  
*/ дети бегут стайкой 25-30 секунд, постепенно переходя на ходьбу/*
8. Чувствуете? Пахнет пирожками. Бабушка угощает. Пирожки горячие, перекладывает их из руки в руку, возьмите и подуйте.  
*/ выполняют 4-5 раз/*



## 6 комплекс «Занятная веревочка»

1. Ходьба и бег вокруг веревочки.  
*/дети бегают и ходят вокруг веревочки, лежащей на полу, с внешней стороны. По слову «гоп» - бегут по кругу в обратную сторону- чередуя с ходьбой 2 раза/*
2. Подними веревочку руками, сидя на полу.  
*/дети поднимают вперед над головой на прямых руках веревочку, затем возвращаются в исходное положение. Наклоняются вперед и достают веревочкой носки прямых ног. Выполняют 3-4раза/*
3. Лежа на животе, поднять веревочку.  
*/дети лежат на животе, поднять веревочку прямыми руками вверх, затем возвратиться в исходное положение и расслабиться. Повторить 3-4 раза./*
4. Ползание на четвереньках за убегающей веревкой.  
*/дети ползают и догоняют уползающую веревку, которую тянет воспитатель. Выполнить 2-3 раза о 15-20 секунд/*
5. Пройти по веревочке.  
*/дети ходят по веревочке, сложенной по полу, прямо или боком 30-40 секунд/*
6. Прыжки вдоль веревочки.  
*/воспитатель предлагает попрыгать вдоль веревочки «как зайчики», выполнить 8-10 подскоков, затем перейти на ходьбу до 1 минуты/*



## 7 комплекс «Поездка в лес»

1. Сегодня, дети, мы поедem в лес. Пойдем на вокзал.  
*/дети встают и идут за воспитателем/*
2. «Дети, мы сели в поезд – встанем друг за другом и возьмем за одежду впереди стоящего- «Поехали», - говорит воспитатель.  
*/все дети начинают двигать все быстрее, переходя на бег, приговаривая: «чу-чу-чу». Продолжительность 15-20 секунд/*
3. Вот наша станция, пойдemте в лес собирать цветы.вдруг поднялся ветер и деревья закачались.  
*/дети показывают, как качаются деревья: руки в стороны, наклоны туловища попеременно, то в одну, то в другую сторону 4-6 раз/*
4. Давайте поиграем в прятки-спрячемся за кустики.  
*/дети ложатся на живот, расслабляются, а теперь выглянем из-за кустов и поглядим друг на друга. Дети поднимаются на руках, не отрывая от пола ног и снова опускаются, прячутся. Повторить 3-4 раза/*
5. Ветер утих, выглянуло солнышко. Затрещали ветки, на поляну вышел маленький мишка.  
*/дети имитируют, как ходит мишка. Поднимают высоко ногу и одновременно руку. Выполняют 4-6 раз/*
6. А вот какая большая поляна. Сколько на ней цветов. Давайте нарвем.  
*/дети наклоняются вперед, имитируя сбор цветов/*  
*Все нарвали большие букеты, поднесли их к носу, глубоко вдохнули. Повторить 2-3 раза*
7. Дети, слышите гудок? это приближается к нашей станции поезд. Пора нам возвращаться. Бежим на станцию.
8. Мы успели, сели в поезд, поехали.  
*/дети перестраиваются «гуськом», идут шагом, а потом имитируют движение колес. Продолжительность 25-30 секунд/*