

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 выйдем 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/