

# Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей (3 - 4 года)

## 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» - мотание головой 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 – присесть, 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 «С флажками»

### 1 «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят  
Флаги празднично горят  
Руки выше поднимите  
И флажками помашите  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,  
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;  
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

### 2 «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево  
Всех друзей мы позовём  
Повернёмся, улыбнёмся  
И с флажком гулять пойдём  
И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  
руки в упоре сзади  
1-наклониться, взять флажок  
2- помахать над головой  
3- положить на ноги

### 3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок  
Помашу немножко  
Помаша и ты, дружок,  
И верни на ножки  
И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью  
1 -8 – прыжки на месте

### 4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок  
Яркий и красивый  
Прыгай выше с ним, дружок,  
Набирайся силы  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1- поднять  
2- помахать  
3- опустить



## Комплекс № 3 «Зайки»

### 1 «Ушки»

Кто там прячет на опушке  
Под кусточком свои ушки?  
Зайнька, зайнька –  
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 зайньки, у зайньки  
Хвостик очень маленький  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты влево – вправо

### 3 «Глазки»

Прячет кто за кустиком  
Свои глазки – бусинки?  
Зайнька 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 № 4 «Петрушки»

### 1 «Тарелочки»

Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повторяй за мной, дружок  
Громко хлопай, будь смелей!  
Веселее! Веселей!  
И. п.: стоя, руки опущены  
Хлопки – «тарелочки»

### 2 «Повороты»

Во все стороны кручусь,  
Вам понравиться хочу  
Веселюсь, не молчу,  
Кого хочешь научу  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты вправо – влево

### 3 «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка  
Я – весёлая игрушка  
Со мной вместе веселись –  
На зарядку становись!  
И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, колени развести в стороны,  
руки согнуть в локтях, кисти растопырить  
2 – вернуться в и. п.

### 4 «Прыжки»

Продолжаю веселиться,  
Не могу остановиться  
Прыгай веселее  
Вот как я умею!  
Произвольные прыжки на месте



## Комплекс № 5 «Косички»

### 1 «Вверх – вниз»

Вверх косичку поднимаем,

Вниз косичку опускаем

И стараемся опять

Поднимать и опускать

И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края

1- поднять косичку над головой

2- вернуться в и. п.

3-4- повторить

### 2 «Повороты»

Повернёмся вправо – раз,

Повернёмся влево – два

Для здоровья много раз

Повернёмся без труда

И. п.: стоя, руки с косичкой внизу

1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках

2- то же влево

3-4- повторить

### 3 «Наклоны»

Вытянем мы ножки,

Посидим немножко

Наклоняемся вперёд –

Косичка ножки достаёт

И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях

1- наклониться как можно ближе к носкам

2- вернуться в и. п.

3-4- повторить

### 4 «Прыжки»

На косичку прыг да скок

И с косички скок-поскок

Скачут пятка и носок

Чтобы вырос мой росток

И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног

1- запрыгнуть на косичку

2- спрыгнуть с неё, развернуться,

продолжать прыжки



## Комплекс № 6 «С флажками»

### 1 «Флажки вверх»

Посмотрите на ребят  
Как флажки в руках горят  
Выше флаги поднимай  
Мы встречаем Праздник Май!  
И. п.: стоя, руки с флажком опущены  
1- руки через стороны вверх, стать на носочки  
2- вернуться в и. п.

### 2 «Повороты»

Повернись скорей, дружок,  
Покажи, какой флажок  
Влево – вправо повернись,  
Всем ребятам покажись  
И. п.: стоя, руки с флажком за спиной  
Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд

### 3 «Приседания»

Мы присядем, посидим,  
И флажками постучим  
Вверх флажки поднимай –  
Здравствуй, здравствуй Первомай!  
И. п.: стоя, руки с флажком над головой  
1- присесть на корточки, постучать флажком о пол  
2- вернуться в и. п.  
Продолжить

### 4 «Прыжки»

Прыгай весело, дружок,  
Приглашай на праздник  
Пусть в руках горит флажок  
Синий, жёлтый, красный!  
И. п.: стоя, руки с флажком у груди  
Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок.

