

Комплексы утренней гимнастики для дошкольников в стихах

Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.
(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,
стараясь коснуться коленом груди.)

Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.(Вращение головой.)
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе. (Прыжки.)
Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два! (Ходьба на месте.)
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова. (Дети садятся.)
Выше руки! Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)

Говорит цветку цветок:
Подними-ка свой листок.(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай,
Утром солнышко встречай. (Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка. (Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся. (Встряхивания кистями рук.)
Наконец, готовы все
День встречать во всей красе.



Давай
Давай с тобой попрыгаем,
И ножками подвигаем.
Раз прыжок и два прыжок,
Поактивнее, дружок (Прыжки на месте.)
Всё, закончилась зарядка -
Мы пройдемся для порядка. (Ходьба на месте.)



Динь-динь
Динь-динь, динь-день
Начинаем новый день- (Шагаем на месте.)
Дили, дили, дили, дили
Колокольчики будили (Руки на поясе, повороты влево-вправо-
Всех зайчат, всех ежат -(Руки на поясе, наклоны влево- вправо)
И воробышек проснулся, (Прыжки на месте.)
И зайчонок встрепенулся- (Приседания.)
На зарядку, кто вприпрыжку (Прыжки с ноги на ногу.)

Кто вприсядочку, (Приседания.)
Через поле напрямик (Бег на месте.)
Прыг-прыг-прыг-прыг- (Прыжки на месте.)



Дышим носом глубоко-
Поднимаемся легко. (Приседания.)
Наклоняемся вперед'
Прогибаемся назад. .
Как деревья ветер гнёт'
Так качаемся мы вот- (Наклоны взад-вперед.)
Головой теперь покрутим-
Так мы лучше думать будем.
Поворот и поворот,
А потом наоборот.(Вращения головой в стороны.)
Встанем, дети, на носочки - (Потягивания — руки вверх.)
На зарядке ставим точку.



Зарядка
Все ли вы по утрам делаете зарядку?
Давайте сделаем вместе её.
Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.



Каждый день по утрам
Делаем зарядку
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать
Руки _____поднимать
Приседать и вставать
Прыгать и скакать
Вверх, вниз потянись
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражнение повтори.
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать.

Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим —
То назад, а то вперед,
А потом наоборот.
Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку. (Шагаем на месте.)
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте, (Бег на месте.)
Финиш — метров через двести!
Раз — два, раз — два,
Раз — два, раз — два!
Ниже, дети не ленитесь, (Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)
Поклонитесь, улыбнитесь,
Выдох, вдох, выдох, вдох.
Мы ладонь к глазам приставим, (Повороты туловища влево-вправо.)
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит, прибежали,
Потянулись, подышали! (Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)
Вот мы руки развели, (Развели руки в стороны.)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились! (Руки опустили.)

Наклонились, выпрямились.(Наклоны туловища.)
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо, и еще.(Повороты туловища.)
Через левое плечо!
Хватит. Выдохнуть, вдохнуть.(Шагаем на месте.)

На зарядку
На зарядку солнышко поднимает нас, (Шагаем на месте.)
Поднимаем руки мы по команде Раз! (Руки вверх-вниз.)
А над нами весело шелестит листва.(Наклоны туловища влево-вправо.)
Опускаем руки мы по команде Два!(Шагаем на месте.)



На зарядку дружно встали
Мы опять сидеть устали,
На зарядку дружно встали.
Руки в боки, смотрим вправо.
Поворот налево плавный.(Повороты корпуса в стороны.)
Поднимаем мы колени,
Занимаемся без лени.
Поднимаем их повыше.
Может быть, коснёмся крыши?(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)
Наклоняемся до пола.
Прогибаемся поглубже.
Вправо-влево три наклона.
Повторяем снова дружно.(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)
От души мы потянулись,(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись.(Дети садятся.)

На зарядку становись!
На зарядку становись!
Вверх рука, другая вниз!(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)
Повторяем упражненье,
Делаем быстрее движенья.(Руки перед грудью, рывки руками.)
Раз — вперёд наклонимся.
Два — назад прогнёмся.
И наклоны в стороны
Делать мы возьмёмся.(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)
Приседания опять
Будем дружно выполнять.
Раз-два-три-четыре-пять.
Кто там начал отставать?(Приседания.)
На ходьбу мы перейдём,(Ходьба на месте.)
Заниматься вновь начнём.(Дети садятся.)

Раз, два, три!
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.
Малыши, малыши —
Дружные ребята.

Мальши, малыши
Сделали зарядку.

