**Утренняя гимнастика в стихах**

(Можно включить фоном негромко музыку. Взрослый читает и показывает, ребёнок-выполняет**)**

**Комплекс №1**

**Мишки-Топчумба**  
1. Я Топтышка, я Топчумба   
*(Ходьба на месте высоко поднимая колени)*  
Я зарядкее научумба.   
Нам бы томба захотемба   
И немного попотемба.   
  
2. Я Топтышка, я Топчумба,   
*И.П. – ноги на ширине плеч)*  
Потягумба научумба.   
*(Поднимаяcь на носки, поднять руки через стороны)*  
Потягумба раз и два,   
*(в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить руки вниз)*  
Потягумба раз и два.   
  
3. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)*  
Пальцами я шевелюмба.   
*(пальцы в кулаках)*  
Шевелюмба раз и два,   
*(Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая)*  
Шевелюмба раз и два.   
*(и разжимая пальцы)*  
  
4. Я Топтышка, я Топчумба,  *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)*  
Я руками покручумба.   
*(пальцы в кулаках)*  
Покручумба я вперед,   
*(Круговые движения вперед и назад)*  
покручумба я назад.   
  
5. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
Туловищем я кручумба.   
*(Повороты туловища вправо и влево)*  
Я кручумба раз и два,   
Я кручумба раз и два.   
  
6. Я Топтышка, я Топчумба,   
*(И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)*  
Приседамба научумба,   
*(Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь)*  
Наклонимба научумба.  *(опустить руки, касаясь пальцами носков ног)*  
Приседамба раз и два,   
Наклонимба раз и два.   
  
  
7. Я Топтышка, я Топчумба,   
Я прыгумба научумба.   
Я прыгумба раз и два,   
Я прыгумба раз и два.   
*(И.П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. В прыжке поочередно менять ноги)*  
  
8. Я Топтышка, я Топчумба,   
Отдохнуть я захочумба.   
Отдыхаю раз и два,   
Отдыхаю раз и два.   
*(И.П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох)*  
  
**Комплекс №2**

**«Спортсмены»**  
  
1. Приходи на стадион   
*(Ходьба с высоким подниманием колен)*  
Сделаем зарядку.   
Будешь ты как чемпион,   
Будет всё в порядке.   
  
2. Как боксёр боксируй ловко   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. Имитация прямых ударов)*Резкие движения.  
Вот и будет тренировка,   
Будет уважение.   
  
3. Кролем плаваем в бассейне   
*(И.П. – ноги на ширине плеч)*  
Быстро и умело.   
*(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)*  
Как пловцы гребём руками   
*(вперёд и назад)*  
Вот такое дело.   
  
4. Как пружинки целый день   
*(И.П. – ноги шире плеч)*  
Наклоняться нам не лень.   
*(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)*  
Гнёмся, гнёмся – не устали,   
Наклонились мы и встали.   
  
5. Штангист поднимает тяжелую штангу   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)*  
И делает он приседания.   
*(Приседания с прямой спиной)*  
И будет он сильным, и будет он первым,   
Лишь только приложит старание.   
  
6. На гимнастку посмотри   
(И.П. – ноги вместе, руки в стороны)  
Как без косточек внутри.   
На одной ноге стоит,   
И как ласточка летит.   
(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой)  
  
7. Будем мы внимательны,   
Будем замечательны.   
Будем, будем мы стараться   
И не будем ошибаться.   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.   
1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,   
3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.   
5 – правую вверх, 6 – левую вверх.   
7-8 – два хлопка над головой.   
9-14 – в той же последовательности вниз.   
15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)*  
  
8. Лыжник, лыжник покажи   
*(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот)*  
Нам крутые виражи.   
Чтоб соседа обойти,   
*(В прыжке смена ног и рук)*  
Первым к финишу прийти.   
  
9. Здоровье в порядке –   
Спасибо зарядке!   
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох)*

**Комплекс №3**

**«Животные»**

Будем весело шагать,

Будем ноги поднимать.

*(Ходьба на месте.)*

Левой — топ,

И правой — топ.

А теперь, наоборот:

Правой — топ,

И левой — топ.

*(Дети топают то левой ногой, то правой.)*

Мы попрыгаем на месте,

Словно зайчики в лесу.

*(Прыжки.)*

Смотрим влево,

Смотрим вправо.

Ищем хитрую лису.

*(Дети поворачивают голову влево и право.)*

Утром солнышко встает,

*(Дети поднимают руки вверх и встают на мыски.)*

Вечером садится.

*(Дети присаживаются на корточки, опуская руки.)*

Месяц на небо взойдет,

*(Дети поднимают руки вверх и встают.)*

Будем спать ложиться.

*(Дети присаживаются на корточки, кладут ладошки под щечки.)*

*(Дети на корточках ходят по кругу.)*

Утки вышли погулять,

Ходят вперевалочку.

И тихонечко кряхтят,

Что они лишь главные.

Тик-так, тик-так.

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Кто стучит вот так?

Это часики висят,

И тихонечко стучат:

Тик-так, тик-так.

Я сердит и ты сердит,

Кто же нас развеселит?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, зайчики в лесу?

(Дети прыгают.)

Может, часики в углу?

*(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)*

Может, ласточки в саду?

*(Дети вытягивают руки в стороны и делают взмахи.)*

Может, ты, а может, я.

*(Поочередные повороты влево, вправо, при этом руки разводим в стороны.)*

Будем веселы, друзья!

*(Дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.)*

*(Одна рука вверх, другая вниз. Взмахи руками. Руки меняются после каждых двух взмахов.)*

Обезьянки в зоопарке

Недовольны всем вокруг.

Им на завтрак вдруг подали

Не банан, а горький лук.

*(Поочередные наклоны к левой и правой ноге.)*

Раз зерно и два зерно,

Нам клевать его легко.

Мы зерно всегда найдем

И, конечно же, склюем.

Поучились, потрудились,

Все устали, утомились.

*(Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)*

Повздыхаем, отдохнем,

А теперь играть пойдем.

**Комплекс №4**  
Эй! Попрыгали на месте *(прыжки).*  
Эх! Руками машем вместе

*(движение "ножницы" руками).*Эхе-хе! Прогнули спинки,   
*(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*  
Посмотрели на картинки   
*(нагнувшись, поднять голову как можно выше).*  
Эге-ге! Нагнулись ниже   
*(глубокий наклон вперёд, руки на поясе).*  
Наклонились к полу ближе   
*(дотронуться руками до пола).*  
Э-э-э! Какой же ты лентяй!   
*(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*  
Потянись, но не зевай!   
*(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*  
Повертись на месте ловко *(покружиться).*  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?   
*(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*  
Завтра будет вновь урок!   
*(руки на пояс, повернули туловище вправо,   
правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

**Комплекс №5**  
Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  
Мы руки все подняли  
И дружно опустили.  
И сели все в волшебный самолёт   
*(руки, согнутые в локтях, перед грудью).*  
Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж   
*(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*  
Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у   
*(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),*  
Полетели...

**Комплекс №6**  
Покажите все ладошки   
*(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*  
И похлопайте немножко  
Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.  
На меня теперь смотрите

*(делаем любое движение)*

Точно всё вы повторите.  
Раз-два-три, раз-два-три.  
А теперь покажем ножки   
И потопаем немножко.  
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.  
Покажи мне ручки, ножки,  
Ими поиграй немножко   
*(произвольные движения руками и ногами)*  
Раз-два-три, раз-два-три.

**Комплекс №7**  
Мы на карусели сели  
Завертелись карусели,  
Завертелись карусели.   
Пересели на качели,   
Вверх летели*, (встали и потянулись вверх*)  
Вниз летели, *(присели на корточки)*  
Вверх летели,   
Вниз летели,  
А теперь с тобой вдвоем *(изображаем, как плывём на лодке)*Мы на лодочке плывем.   
Ветер по морю гуляет, *(машем вытянутыми вверх руками)*Нашу лодочку качает *(руки на пояс, покачаться всем телом).*

**Комплекс №8**  
Беленькое облако   
*(округленные руки перед собой, пальцы в замок)*  
Поднялось над крышей   
*(не расцепляя рук, поднять их над головой).*  
Устремилось облако *(выпрямить руки)*  
Выше, выше, выше *(потянуться руками вверх).*   
Ветер это облако   
*(плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)*  
Зацепил за кручу   
*(сцепить руки кончиками пальцев над головой).*  
Превратилось облако   
*(руками описать через стороны вниз большой круг)*  
В дождевую тучу *(присесть).*

**Комплекс №9**

**«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 №10**

**«Хлопки»**

1 «Поссорились – помирились»  
Помирились две ладошки   
И поссорились немножко  
*И. п.: стоя, руки опущены  
1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть  
2 – вернуться в и. п.*  
2 «Повороты»  
Хлопнем – раз, хлопнем – два  
И туда, и сюда  
*И. п.: стоя, руки на поясе  
1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками  
2 – то же влево*  
3 «Приседания»  
Сели – хлоп, встали – хлоп  
И ногами притоп  
*И. п.: стоя, руки опущены  
1 – присесть, хлопнуть перед собой  
2 – встать, хлопнуть перед собой  
3 – потопать ногами*  
  
4 «Прыжки»  
Ножки – прыг, ножки – скок  
И руками – прихлоп  
*И. п.: стоя, руки опущены  
Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой*

**Комплекс №11**

**«Солнышко встречаем»**

1 «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

*И. п.: стоя, руки внизу*

*1-4- ходьба на месте*

*5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки*

*6- вернуться в и. п.*

2 «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же , как и солнышко,

Тянем свои рученьки

*И. п.: стоя, руки в стороны*

*1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд*

3 «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

*И. п.: стоя, руки на поясе*

*1- присесть, закрыть глаза руками*

*2- вернуться в и. п.*

*продолжить*

4 «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

*Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой.*

**Комплекс №12**

**«Липы»**

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

*Широким жестом развести руки в стороны*.

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

*Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.*

Чок – чок, каблучок!

*Потопать ногами.*

В танце кружится сверчок.

*Покружиться.*

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

*Движения руками, как при игре на скрипке*.

Крылья бабочки мелькают –

*Движения руками, как крыльями.*

С муравьем она порхает.

*Покружиться парами*.

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

*Танцевальные движения, как в гопаке.*

Звонко хлопают ладошки!

*Похлопать в ладоши.*

Всё! Устали ножки!