**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!