

Сборник комплексов утренней гимнастики

(с аудио сопровождением)

**Автор-составитель:
Воспитатель МБ ДОУ № 6
Абубакирова Г.А.**

Ритмическая гимнастика «КВА-КВА-КВА»

1 куплет:

Зеленый презеленый крокодил

(И.п. - стоя, ноги по шестой позиции. Наклон вниз с опорой на прямые руки, ладони касаются пола возле стоп. Идти вперед, перебирая по полу ладошками, стопы на месте. Прогнуться в пояснице).

Сегодня нас лягушек проглотил.

(Пройти на руках назад и сесть на корточки, максимально разводя колени в стороны. Руки согнуты у груди «по-лягушачьи»).

Сидим внутри и пьем сырую воду,

(Пружинящие движения, сидя на корточках, с поворотом корпуса вправо-влево.)

И выбраться мечтаем на свободу.

(«Карабкающиеся» перебирания руками перед грудью.)

Сидим внутри и пьем сырую воду,

(Повторить «пружинку»).

И выбраться мечтаем на свободу.

(Сложить ладони перед грудью «в мольбе». Прыжком перейти в положение стоя, руки и ноги широко расставлены).

Припев:

Ква-ква-ква!

(Руки согнуты в локтях «по-лягушачьи». Шаг в сторону правой – подъем колена левой, правая пружинит. Шаг в сторону левой – подъем колена правой, левая пружинит).

Считали целый день между собой.

(Поочередное вытягивание рук вверх, пальцы остаются широко раскрытыми).

Ква-ква-ква!

(Повторить шаги).

И двинулись дорогой не простой.

(Поворот вправо, ритмичные шаги на месте. Вернуться в и.п.).

Ква-ква-ква!

(Прыжки на месте с высоким подниманием колен).

Сквозь зубы прошмыгнули крокодилы.

(Извивающиеся движения руки влево - вправо перед грудью).

Ква-ква-ква!

(Прыжки на месте).

И в зелени болотной тихо скрылись.

(Присесть на корточки и сгруппироваться).

2 куплет:

От голода проснулся крокодил,

(Встать, потягиваясь и зевая).

Пустое брюхо щупал и вопил.

(И.п. – стоя, с легким прогибом назад в пояснице. «Пощипывающие» движения пальцами по животу).

Над ним смеялись звери и зверушки:

(Прыжки на месте с высоким подниманием колен, руки выполняют движение «ножницы» двигаясь вверх-вниз).

«Куда же делись хитрые лягушки?»

(Наклон вниз, посмотреть назад через широко расставленные ноги. Подняться, развести удивленно руки в стороны).

Над ним смеялись звери и зверушки:

«Куда же делись хитрые лягушки?»

(Движения повторяются).

Припев:

Движения повторяются.

Проигрыш:

(Сидя на полу, широко расставить ноги, вытянуть вместе. Согнуть ноги в коленях, выпрямить. Повторить несколько раз).

Повторение 1 куплета и припева.

Комплекс утренней гимнастики под музыку «В ГОСТИ К ЛЕТУ»

«На зарядку становись –
Спины ровно, руки вниз.
Отправляемся с рассветом
Мы, ребята в гости к лету!»

«Лето, лето, где ты бродишь лето?» - *Ходьба на месте с высоким подъемом ног.*

«Внимание! Наша первая остановка – на лесной тропинке».

Жарким днем лесной тропой	<i>Ходьба на месте.</i>
Звери шли на водопой.	
За мамой-лосихой топал лосенок,	<i>Ходьба, громко топая.</i>
За мамой-лисицей крался лисенок,	<i>Ходьба крадучись.</i>
За мамой-ежихой катился ежонок.	<i>Присесть на корточки.</i>
За мамой-медведицей шел медвежонок.	<i>Из глубокого приседа встать, развести руки в стороны(4 раза)</i>
За мамою-белкой скакали бельчата,	
За мамой-зайчихой – косые зайчата.	<i>Прыжки на месте.</i>
Веселее скачем и прыгаем!!!	<i>Прыжки на месте; скрещивая ноги; вокруг себя.</i>

«Весело скакали, и если ноги не устали, то дальше идем и песенку поем» -
ходьба на месте, восстанавливаем ровное дыхание после прыжков.

«Следующая остановка «Мастерская». Скорее берем инструменты!»

Композиция «Пассатижи»

И.П. – основная стойка.

Проигрыш - выполнять приставные шаги влево - вправо с одновременным хлопком над головой (8 раз).

Пассатижи – смешной инструмент. *И.п. – ноги на ширине плеч. Прямыми руками вытянутыми перед грудью выполнять упр. «ножницы».*
Что угодно ухватит в момент.

Только пальцы береги, *Поворот корпуса влево, руки перед грудью, несколько раз сжать пальцы.*

Пальцы людям дороги. *То же движение только вправо.*

Пассатижи – смешной инструмент. *Повторить упражнение «ножницы».*

Вот отвертка – крутой инструмент. *С поворотом корпуса вправо – влево выполнять согнутыми в локтях руками упр. «моталочка».*
Что угодно открутит в момент

Только пальцы береги, *Поворот влево, сжимать пальцы.*

Пальцы людям дороги. *То же вправо.*

Эх, отвертка крутой инструмент. *Повторить упр. «моталочка».*

Молоток – ломовой инструмент *Соединить пальцы в «замок», прямые руки занести над головой, резко опустить вниз с наклоном корпуса вперед, выпрямиться. (повторить 2 р.)*
Он забьет что угодно в момент

Только пальцы береги *Поворот влево, сжимать пальцы.*

Пальцы людям дороги *То же вправо.*

Молоток – ломовой инструмент. *Повторить наклоны.*

Пальцы людям дороги, дороги, дороги

Дороги, дороги, а не дороги!
Вытянуть прямые руки перед грудью, кисти у основания соединены, одна ладонь направлена вверх, другая вниз. Поднять плавно плавно руки вверх, совершая

кистями движения вверх-вниз.

Опустить руки вниз.

«Инструменты в руки взяли в гости к гному зашагали. Нас встречай, веселый гном, будем строить новый дом».

Композиция «Веселый гном»

И.П. – *основная стойка, руки на поясе.*

1 куплет:

Ранним утром он встает, *Занести правую руку над головой с наклоном корпуса влево. Принять и.п.*

Делает зарядку. *То же левой рукой вправо.*

У него все в свой черед *Правую руку отвести в левую сторону перед грудью до упора, ладонь приподнята вверх.*

Все по порядку. *То же левой рукой вправо.*

Умывается на речке *Присесть, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони от себя.*

Встать, руки поднять над головой.

Где в траве живут кузнечики *Повторить приседание и подъем.*

Ест на завтрак гриб сырой *Руки поочередно поставить на пояс.*

И берет топорик свой. *Широко расставить ноги.*

Чтоб построить себе дом. *Поочередно вытянуть руки перед грудью.*

Чтоб зимою было в нем *Поочередно поднять руки над головой.*

И уютно и тепло *Поочередно руки развести в стороны.*

И в окошки не мело. *Круговые движения руками от локтя.*

Чтобы в домик звать друзей *Упр. «мельница». В наклоне правой рукой*

Чтобы чай с вареньем пить, *дотянуться до левого носка, левой рукой до носка правой ноги.*

Вот зачем...

Припев:

Веселый гном *Присесть разведя колени в стороны, руки внизу.*

строит себе дом *Принять и.п., руки в стороны на высоте плеч.*

На слово «дом» руки соединить над головой.

Ему все ни почем – *И.п., руки на поясе. Наклон корпуса вправо.*

Он веселый гном. *Наклон влево.*

2 куплет:

Так вот с самого утра

Бег на месте с захлестом голени.

И до поздней ночи

Слышен стук мой топора,

Поочередно выставить прямую руку вперед.

Звонкий молоточек.

4 хлопка в ладоши над головой.

Собираются друзья,

*Выпад влево, левая рука на поясе,
одновременно показать правой рукой
«звующее» движение к себе.*

Чтобы гному помогать.

То же с левой рукой и выпадом вправо.

Потому что одному

Поворот влево, развести руки в стороны.

Даже желудь не поднять.

Поворот вправо, развести руки в стороны.

Прилетает майский жук,

Поочередно согнуть руки ладонями к плечам.

Он для гнома лучший друг.

Круговые движения локтями.

Он летает и жужжит,

Всеми он руководит.

А чтоб было интересней,

Поочередно выставить руки перед грудью.

Гном придумал эту песню

*Левая рука к правому плечу, правая –
к левому.*

И теперь лесной народ

*Прыжки на месте с одновременными
хлопками над головой.*

Как запоем...

Припев: *движения повторяются.*

«Хорошо бродить по свету - если наступило лето!»

Композиция «Веселый смайлик»

И.П. – основная стойка.

Проигрыш:

1 часть: *Перекаты на носках, поднимаясь и опускаясь на пятку. Руки (поочередно то правую, то левую) сгибать и выпрямлять перед грудью.*

Пальцы собраны в кулачок, большой выставлен вверх.

2 часть: *Из полуприседа (руки согнуты в локтях, ладонями вперед) потянуться вправо, руки вытянуть вверх вправо. Повторить то же движение влево.*

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 куплет:

Вот оно, какое наше лето - *Выпад вправо, правую ладонь «козырьком»
Поставить перед лицом. Вернуться в и.п.*

Из красивых налитых цветов. *То же в другую сторону.*

Из осколков солнечного цвета. *Поворот корпуса вправо, правую ногу
согнуть в колене. Выполнять скользящие
движения вверх-вниз соединенными
ладонями. То же движение влево.*

Из веселых быстрокрылых ветерков. *Повернуться вокруг себя.*

Припев:

Разноцветных радуг

*Отвести правую ногу и руку назад, левую
руку вперед. Приставить ногу, ладони
соединить перед собой.*

Ленты заплетает
Утро в золотые косы.

*То же движение с отведением левой ноги.
Поднять руки над головой, покачать ими
вправо – влево.*

Лето на травинках,
Будто басенки росы.

*Разбросало всюду
Повторить движение с отведением ноги.
В полуприсяде покачать влево - вправо
опущенными руками. Повторить 2 раза.*

2 куплет:

Желтый смайлик -

*Из полуприседа, подняться совершая
круговое движение ладонями перед собой.*

Солнышко смеется.
И со стаей белых облаков

*То же движение в другую сторону.
Плавные движения кистями вверх – вниз
перед собой.*

Брызнет смехом,
Эхом разольемся

*Повторить круговые движения ладонями
в обе стороны.*

И рассыплется на сотни голосов. *Плавные движения кистями вверх – вниз.*

Припев: *Движения повторяются.*

Проигрыш: 1 часть проигрыша – движения повторяются. На 2 часть – выполнять прыжки на месте раскрывая ноги и руки широко в стороны и соединяя их вместе с одновременным хлопком над головой.

(Возможно, чередовать движения 1 и 2 части дважды).

Припев: Движения повторяются.

Проигрыш: Повторить движения второго варианта проигрыша.

Утренняя гимнастика "Мореплаватели" для подготовительной группы.

I. Вводная часть

- Спокойная ходьба с чередованием на носочках и пяточках;
- затем бег «по высокой траве» (высоко поднимая колени);
- «по камням» (ноги из стороны в сторону);
- «по воде» (выбрасывая ноги вперед);
- спокойная ходьба .

II. Основная часть. ОРУ под музыкальное сопровождение «А рыбы в море плавают вот так»

На проигрыш:

*Дети расходятся в колонну по два, занимая свои места «на палубе».
Маршировать на месте с высоким подниманием колен.*

Первая часть куплета:

«Перекатики»

И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно.

Вторая часть куплета: *И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Поворот в правую сторону правая рука прямая. То же в левую сторону.*

Припев:

1-2 строчка: *И.п. – стоя ноги на ширине плеч. Лево́й рукой перед грудью делают волну, то же правой.*

3 строчка: *Взмах руками вверх, с опусканием рук присесть.*

4 строчка: *Встать и сделать выпад правой ногой вперед, руку приставить «козырьком» ко лбу.*

5-6 строчка: *также как 1-2.*

7 строчка: *руки соединить ладонями над головой, движение головой вправо-влево.*

8 строчка: *– хлопки над головой, поднимаясь на носочки, опускаясь на всю*

стопу.

Проигрыш: *Маршировать на месте с высоким подниманием колен.*

2 куплет:

И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Поочерёдное поднимание плеч.

И. п. – о. с. Поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить.

Припев:

Движения повторяются.

2. Подвижная игра «Драим палубу»

Дети двигаются произвольно в рассыпную по группе.

Во время игры подаются команды:

*«Драим палубу!» - имитировать движениями рук мытье пола шваброй;
«Обед!» - становятся по кругу и как будто едят двумя ложками;
«Отбой!» - садятся на корточки и «храпят» (Стоя – вдох, присесть на всей стопе, обхватив голень, и, произнося «хр-р-р!»), сделать выдох. Повторить 2-3 раза.); «Полундра!» - показать готовность к бою, быстро построиться в одну колонну*

Игра малой подвижности «Рыбалка» (на внимание)

Воспитатель встает перед детьми и выставляет перед грудью согнутую в локте левую руку. Правая рука изображает плывущую рыбку. Когда «рыбка» плавает в море (т.е. под рукой), дети стоят и ждут. Когда «рыбка» выпрыгивает из воды (движение правой рукой вверх, выше левой), дети хлопком в ладоши, будто ловят рыбку.

III *Заключительная часть.*

Ходьба обычная на месте.

"Грибная электричка" - сюжетная зарядка для детей старшей группы.

Внимание! Внимание!

От перрона отправляется грибная электричка.

Пассажиров просим занять свои места.

Электричка проследует по маршруту
от станции "Изобретательной"
к станции "Летной",
"Умывалкина",
"Помогалкина" и "Танцевалкина".

В комплекс утренней гимнастики включены упражнения по профилактике плоскостопия (хождение по ребристой доске). Многие задания даны с целью тренировки вестибулярного аппарата, координации движений. Под музыку и с хорошим настроением начинается детской утро! Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Музыкальная разминка "ПРИДЕТ НАШЕ ВРЕМЯ" для детей старшего возраста

Музыкальная разминка "Далеко и близко, высоко и низко"

Все движения подражательного характера. На слово «далеко» всегда отпрыгивать назад; на слово «близко» - прыжок вперед. На слово «высоко» встать, потянувшись вверх; на слово «низко» - присесть.

Едет едет паровозик	<i>Дети двигаются врассыпную,</i>
По дорогам и мостам	<i>изображая, как едут на паровозе.</i>
Что увидел паровозик,	
Расскажи скорее нам.	
Далеко машины едут,	<i>Руки перед грудью – крутим руль.</i>
Близко светит светофор.	<i>Ладони сжать в кулак и резко открыть.</i>
Высоко часы на башне,	<i>Руки над головой изображают крышу башни.</i>
А внизу - забор	<i>Присесть, руки согнуты в локтях «заборчиком»</i>

Далеко и близко,	<i>Движения выполняются согласно</i>
Высоко и низко. – 2 раза	<i>описанию выше.</i>

Едет едет паровозик	<i>Дети двигаются врассыпную,</i>
По лесам и по полям	<i>изображая, как едут на паровозе.</i>
Что увидел паровозик,	

Расскажи скорее нам.

Далеко в лесу зайчишка

Близко что-то ест хомяк.

Высоко сидит ворона,

А внизу - червяк.

Отпрыгнуть назад, изобразить зайчика.

Прыжок вперед, гладим себя по животу.

Потянуться на носочках, изобразить ворону.

Присесть, движением рук изобразить червячка.

Далеко и близко,

Высоко и низко. – 2 раза

Едет едет паровозик

По горам и по холмам.

Что увидел паровозик,

Расскажи скорее нам.

Далеко в горах козленок,

Близко маленький енот.

Под высоким деревом

Низкий гриб растет.

Поставить «рожки», изобразить козленка.

Руки как лапки перед грудью, покружиться.

Вытянуть руки вверх, как ветки дерева.

Присесть, руки над головой, как шапка гриба.

Далеко и близко,

Высоко и низко. – 2 раза

Едет едет паровозик

К синим и большим морям.

Что увидел паровозик,

Расскажи скорее нам.

Далеко плывет кораблик,

Близко плещется дельфин.

Высоко на небе тучки,

Низко - бабуин.

Прыжок назад, волнообразные движение рук.

Прыжок вперед, волнообразные движение рук.

Развести руки от груди в стороны.

Присесть, оттопырить уши, скорчить гримасу.