[Комплекс утренней гимнастики "Чтобы утро было добрым"](https://133.tvoysadik.ru/info/item/39)

В режиме для дошкольников важная роль отводится утренней гимнастике. Утренняя гимнастика выполняется непосредственно после сна. Это не только ценное средство оздоровления и воспитания детей, но и способ вывести детей из сонного состояния, придать чувство бодрости, эмоционального подъема, повысить работоспособность.

Комплекс № 1
«Медвежата»

Медвежата в лесу жили,
Часто в лесу ходили, *(ходьба в кругу обычная)*Вот так, вот так
Часто в лесу ходили.

Вместе с мамой,
Вместе с папой,
Стали на четыре лапы, *(ходьба на четвереньках)*
Вот так, вот так
Стали на четыре лапы.

Очень быстро, ровным кругом
Побежали друг за другом, *(бег по кругу)*
Вот так, вот так
Побежали друг за другом.

И опять они шагали
Вот так, вот так
Ножку выше поднимали, (*ходьба с построением в круг)*
Вот так, вот так.

Мишки в лесу мед искали *(поднимаем руки вверх)*Вот так, вот так.
Мишки дерево качали *(наклоны туловища в стороны)*
Вот так, вот так.

В перевалочку ходили *(повороты вокруг себя)*Вот так, вот так
И из речки воду пили *(наклоны вперед)*
Вот так, вот так.

Мишки часто приседали *(приседание)*
Вот так, вот так.
Мишки прыгали, скакали *(подскоки на месте)*
Вот так, вот так.

Мишки солнцу улыбнулись *(руки через стороны вверх)*
Вот так, вот так.
На носочках потянулись *(потягивание на носочках)*
Вот так, вот так.

Поиграли все, устали,
Снова к дому зашагали *(ходьба по кругу)*
Вот так, вот так.

Комплекс № 2
«Зайчата»

На лесной лужайке
Жили-были зайки *(ходьба по кругу)*
Маленькие зайки
Зайки-побегайки.

Зайки по лесу гуляли
Дружно весело шагали.
Шли по лесу ровным кругом
Друг за другом,
Друг за другом.

На носочки зайки встали *(ходьба на носочках)*
И до веточек достали.
Зайки птичку увидали *(бег)*
И за нею побежали.

Прибежали на лужок
Стали в ровненький кружок. *(помахивание прямыми руками)*
Лапки в стороны подняли
И тихонько помахали.

Стили зайки играть *(круговые движения туловищем)*
Стали хвостиком вилять.
Дружно вместе приседали *(приседания)*
Корешочки все искали.

Лапками задвигали *(прыжки на месте)*
Весело запрыгали
Зайки на носочки встали *(руки через стороны вверх, дышим носом).*

Шумно носиком дышали.
Пошагали, поиграли
И домой все зашагали. *(ходьба)*

Комплекс № 3
«Лошадки»

Мы сегодня не ребятки
Мы веселые лошадки, *(ходьба по кругу)*
Ножки выше поднимаем,
Как лошадки мы шагаем.

Вот лошадки побежали
«Иго-го», заржали. *(бег по кругу)*
Быстро, весело бежали
И нисколько не устали.

Врассыпную поскакали
Скок-скок, скок-скок *(подскоки врассыпную)*
И копытцами стучали
Цок-цок, цок-цок.



Тпру, лошадки, подтянитесь,
На зарядку становитесь. *(встали в круг)*
Все головкой покачали
Длинной шейкой закивали. *(наклоны головы)*

Мы свою расчешем гриву
Сделаем ее красивой. *(наклоны в стороны)*
А потом пригладим хвостик
И верхом поедем в гости. *(повороты)*

Подковали свои ножки
И отправились в дорожку. *(присели, погладили ножки)*
Ровно, четко зашагали
Носом хорошо дышали. *(ходьба)*

Комплекс № 4
«Курочки и цыплята»

Пошла курочка гулять
Свежей травки пощипать, *(ходьба)*
А за ней цыплятки
Желтые ребятки.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Ох, шагать нам нелегко.*(ходьба с приседанием)*
Вот вприсядку мы пойдем
Много зернышек найдем.

Вы, цыплятки, все шагайте,
Да смотрите, не зевайте – *(ходьба обычная)*
На скамейке у дорожки
Прилегла и дремлет кошка.

Вы за мамой все, цыплятки
Убегайте без оглядки *(бег)*
Побежали, побежали
Крылышками замахали *(машут руками)*
Раз, два, не зевать
И на месте всем стоять.

Крыльями похлопали, *(хлопки)*

Ножками затопали, *(притопы)*
Крыльями помашем, *(помахивания)*
Ножками попляшем. *(приседание)*

Наклонились, дружно встали *(наклоны вперед)*
Клювом червячка достали.
Сели, травку пощипали *(подскоки на месте)*
На лужайке поскакали.
К солнцу подтянулись *(потягивание на носочках)*
Друг другу улыбнулись.
И веселою гурьбой за мамой двинулись домой. *(ходьба)*

Комплекс № 5
«Мышки – шалунишки»

 Мы малюсенькие мышки

Озорные шалунишки, *(ходьба)*
Тра-та-та, тра-та-та
Не боимся мы кота,
Будем тихо мы ходить *(ходьба на носочках)*
Чтоб кота не разбудить.

Тихо побежали мыши,
Чтобы кот нас не услышал *(бег)*
Не шумите, не шумите
Кота Ваську не будите.
И пока не слышит кот *(построение в круг)*
Становитесь в хоровод.

Ручки в стороны подняли, *(руки в стороны)*
Крепко все себя обняли, *(обхват руками)*
На колени опустились,
Вправо-влево наклонились. *(наклоны)*

Будем вместе приседать *(приседание)*Дружно сесть и дружно встать.

Мы попрыгаем немножко *(пряжки)*Чтоб не слышно было кошке.

Мышки прыгают, резвятся,
Мышки кошку не боятся.

А теперь в ладоши хлопнем *(хлопки)*Хлоп-хлоп,
И ногою звонко топнем *(притопы)*
Топ-топ.

Вот как кошку напугали
И домой все зашагали – *(ходьба)*
Топаем, резвимся
Кота не боимся!

