[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!

