

**Карточка утренней  
гимнастики в стихотворной  
форме для детей младшего  
дошкольного возраста**

## **утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста**

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.

## **Комплекс № 1 «Игрушки»**

### 1 «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

### 2 «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

### 3 «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – присесть, руки согнуть в локтях

2 – исходное положение

### 4 «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь

Жёлтый, красный, голубой –

Не угнаться за тобой

И. п.: основная стойка, руки произвольно

1- 8 – прыжки на двух ногах

## **Комплекс № 2 «Пойдём гулять»**

### 1 «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки

У меня и у друзей

Наши руки не для скуки

Хлопни ими поскорей.

Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.

В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,

на последних словах хлопают в ладоши

### 2 «Обнимашки»

Раз ладошка, два ладошка  
Шире руки разведём  
Мы обнимемся немножко  
И вдвоём гулять пойдём  
И. п.: о. с., руки за спиной  
1- прав. руку вперёд  
2- лев. руку вперёд  
3- развести руки в стороны  
4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать

3 «Приседания»  
По тропинке долго шли,  
До пенёчка дошли,  
Сели – посидели,  
Опять пошли  
И. п.: стоя лицом друг к другу  
1-4- шагать на месте  
1-2 – приседания  
1-2- шагать на месте

4 «Прыжки»  
Закончилась тропинка,  
Ямки пошли  
Прыгайте повыше  
Мальши  
И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки  
1-4- шагать  
1-4- прыжки

### **Комплекс № 3 «С флажками»**

1 «Подняли – опустили»  
Как у наших, у ребят  
Флаги празднично горят  
Руки выше поднимите  
И флажками помашите  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,  
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;  
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2 «Покажи друзьям»  
Машем вправо, машем влево  
Всех друзей мы позовём  
Повернёмся, улыбнёмся  
И с флажком гулять пойдём

И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  
руки в упоре сзади

1-наклониться, взять флажок

2- помахать над головой

3- положить на ноги

3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок

Помашу немножко

Помашаи и ты, дружок,

И верни на ножки

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1 -8 – прыжки на месте

4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок

Яркий и красивый

Прыгай выше с ним, дружок,

Набирайся силы

И. п.: стоя, флажок внизу

1- поднять

2- помахать

3- опустить

#### **Комплекс № 4 «Автомобили»**

1 «Посвети фарами»

Фары яркие горят

Едем, едем в детский сад

Би-би, би-би

На дорогу смотри

И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки

Сжимать и разжимать кисти рук

2 «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,

А потом налево

Я с дороги не сверну,

Еду, еду смело

И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»

1-2 – поворот туловища вправо

3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3 «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вёз

Мы проверим шины-

Это обувь для колёс  
Для любой машины  
И. п.: стоя, руки на поясе  
1 - наклониться, дотронуться до носков ног  
2 – встать, руки на пояс

4 «Поехали»  
По ровненькой дорожке  
Мы едем, мы едем  
А съехали с дорожки -  
Там кочки и ветер  
И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»  
1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд  
5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо

### **Комплекс № 5 «Зайки»**

1 «Ушки»  
Кто там прячет на опушке  
Под кусточком свои ушки?  
Зайнька, зайнька –  
Длинненькие ушки  
И. п.: стоя, руки над головой  
Поднимать и опускать поочередно кисти рук,  
показывая ушки

2 «Хвостик»  
Чей виден на проталинке  
Хвостик очень маленький?  
У зайньки, у зайньки  
Хвостик очень маленький  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты влево – вправо

3 «Глазки»  
Прячет кто за кустиком  
Свои глазки – бусинки?  
Зайнька малюсенький  
Прячет глазки – бусинки  
И. п.: стоя, руки за спиной  
1 – сесть, закрыть лицо руками  
2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»  
И медведя, и лисицу  
Кто сильнее всех боится?  
Прыг да скок, прыг да скок –

Зайка прыгнул под кусток

И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»

1-4 – прыжки на месте

5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками

Повторить

### **Комплекс № 6 «Мячики» (построение «врассыпную»)**

1 «Мячики подняли»

На носочки встали,

Мячик вверх подняли,

Постоим немножко –

Опускайтесь, ножки

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой

2 – вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Мячик вправо покажу,

Покажу я влево

Крепко мячик я держу

С ним верчусь умело

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд

2- и. п.

3 – 4 – то же влево

3 «Большой – маленький»

Мячик маленький такой

На полу у ножек,

Подниму над головой –

Маленький я тоже

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

1 – присесть, мячик поднять над головой

2 – и. п.

4 «Прыжки»

На полу уснул мой друг:

«Просыпайся, соня!»

Я попрыгаю вокруг,

Разбужу его я

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

Прыжки вокруг мячика

### **Комплекс № 7 «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 № 8 «Снежинки»**

1 «Ладошки»  
Кружатся под песенку  
Беленькие мошки  
И ложатся весело  
На мои ладошки  
И. п.: стоя, руки опущены  
1- поднять руки вверх, покрутить «фонарики»  
2- вытянуть руки вперёд ладонями вверх и т.д.

2 «Повороты»  
Я снежинок покружу  
На своих ладошках  
И ребятам покажу

Как кружиться можно

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны ладонями вверх

Повороты вправо – влево, ноги стоят на месте

3 «Наклоны»

Я снежинок приглашу

Поиграть немножко

Поиграю, положу

Прямо на дорожку

И. п.: стоя, руки опущены

1- махать рукой к себе (жест приглашения)

2- наклониться, дотронуться до пола и т.д.

4 «Кружимся – летаем»

Кружат весело снежинки

Кружатся, не тают

А подует ветерок –

Весело летают

И. п.: стоя, руки на поясе

1- кружение на носочках вокруг себя

2- бег врассыпную

2-3 раза

**Комплекс № 9 «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 № 10 «Косички»**

##### 1 «Вверх – вниз»

Вверх косичку поднимаем,

Вниз косичку опускаем

И стараемся опять

Поднимать и опускать

И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края

1- поднять косичку над головой

2- вернуться в и. п.

3-4- повторить

##### 2 «Повороты»

Повернёмся вправо – раз,

Повернёмся влево – два

Для здоровья много раз

Повернёмся без труда

И. п.: стоя, руки с косичкой внизу

1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках

2- то же влево

3-4- повторить

##### 3 «Наклоны»

Вытянем мы ножки,

Посидим немножко

Наклоняемся вперёд –

Косичка ножки достаёт

И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях

1- наклониться как можно ближе к носкам

2- вернуться в и. п.

3-4- повторить

##### 4 «Прыжки»

На косичку прыг да скок

И с косички скок-поскок

Скачут пятка и носок

Чтобы вырос мой росток

И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног

1- запрыгнуть на косичку

2- прыгнуть с неё, развернуться,  
продолжать прыжки

### **Комплекс № 11 «С кубиком»**

1 «Поднимем – опустим»

Руки поднимаем – стук

Опускаем руки – стук

Ещё раз поднимем – стук

И опустим – стук, стук, стук

И. п.: стоя, руки с кубиками опущены

1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками

2- опустить вниз, стукнуть

3-4- продолжить

2 «Повороты»

Спрячем мы с тобою

Кубик за спиной

Руки наперёд вернём-

Кубик сразу же найдём

И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной

1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть

2- вернуться в и. п.

3-4- то же влево

3 «Приседания»

Вместе с кубиком моим

Мы присядем, посидим

По коленкам постучим,

Встанем, снова постоим

И .п.: стоя, руки с кубиками перед грудью

1- присесть, постучать по коленкам

2- вернуться в и. п.

продолжить

4 «Прыжки»

Кубик, кубик, кубик мой

Прыгай весело со мной

А теперь немножко

Пусть шагают ножки

И. п.: стоя, руки с кубиками опущены

1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно

2- ходьба на месте

Продолжить

### **Комплекс № 12 «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 № 13 «Птички»**

### 1 «Крылышки»

Мы как птички крыльями

Вверх и вниз помашем

Вот какие сильные

Крылышки покажем

И. п.: стоя, руки опущены

Поднимание и опускание прямых рук через стороны

### 2 «Хвостики»

Мы покажем хвостик свой,  
Спрятан он за спиной  
Куда мы – туда и он,  
Повторяет всё за мной  
И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены  
Повороты туловища вправо и влево

### 3 «Клювик»

Покажу я клювик свой –  
Наклоню, наклоню  
Покачаю головой,  
Поклюю, поклюю  
И. п.: стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч  
1- наклониться, руки в стороны, повертеть головой  
2- вернуться в и. п.

### 4 «Прыжки»

Я на месте не сижу,  
Прыг да прыг, прыг да прыг,  
Полетаю – покружу  
Чик – чирик, чик – чирик!  
И. п.: стоя, руки опущены  
Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом

### **Комплекс № 14 «С флажками»**

#### 1 «Флажки вверх»

Посмотрите на ребят  
Как флажки в руках горят  
Выше флаги поднимай  
Мы встречаем Праздник Май!  
И. п.: стоя, руки с флажком опущены  
1- руки через стороны вверх, стать на носочки  
2- вернуться в и. п.

#### 2 «Повороты»

Повернись скорей, дружок,  
Покажи, какой флажок  
Влево – вправо повернись,  
Всем ребятам покажись  
И. п.: стоя, руки с флажком за спиной  
Повороты вправо и влево, руки с флажком выносить вперёд

#### 3 «Приседания»

Мы присядем, посидим,  
И флажками постучим

Вверх флажки поднимай –

Здравствуй, здравствуй Первомай!

И. п.: стоя, руки с флажком над головой

1- присесть на корточки, постучать флажком о пол

2- вернуться в и. п.

Продолжить

4 «Прыжки»

Прыгай весело, дружок,

Приглашай на праздник

Пусть в руках горит флажок

Синий, жёлтый, красный!

И. п.: стоя, руки с флажком у груди

Прыжки на месте на двух ногах, поднимая и опуская флажок