

**Цикл комплексов утренней гимнастики  
основанной на русском народном фольклоре  
для детей младшего возраста**



Выполнила: Косых Е.В.

## Конспекты утренней гимнастики основанной на русском народном фольклоре

### Конспект гимнастики №1

**Цель:** учить детей ходить по кругу друг за другом, приставным шагом в сторону; упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена, в беге на носках, в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперёд; способствовать развитию равновесия; воспитывать умение быстро реагировать на сигнал.

**1ч. ВВОДНАЯ.** (1-2 мин.)

- Ходьба по кругу друг за другом:

*«Шла купаться черепаха,*

*И кусала всех от страха:*

*«Кусь-кусь-кусь-кусь,*

*Никого я не боюсь!»*

- Ходьба с высоким подниманием колена:

*«Мальши, мальши, весело шагают.*

*Ах, как дружно, высоко, ноги поднимают»*

- Ходьба приставным шагом в сторону:

*«Белые гуси к ручейку идут,*

*Белые гуси гусятток ведут.*

*Белые гуси вышли на луга,*

*Крикнули гуси - гага-га!»*

- Бег на носках:

*«Раз, два! Раз, два!*

*Замелькали пятки.*

*Как чудесно босиком,*

*Бегать на зарядке.*

*Раз-два! Раз-два!*

*Бегать на зарядке»*

- Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения «Насосы»

**2ч. ОСНОВНАЯ.** (2-3 мин.) О.Р.У (без предметов)

1. «Качели» и.п. - о.с: 1-правая рука вперёд, левая назад, 2-меняем руки наоборот (по 5-бр, каждой рукой)

*«Ай, качи - качи - качи,*

*Вот баранки, калачи.*

*Вот баранки, калачи,*

*С пылу, с жару, из печи!»*

2. «Деревцо» и.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-наклон вправо, 2-наклон влево, (по 4р. в каждую сторону)

*«Дует ветер нам в лицо,*

*И качает деревцо»*

3. «Лебёдушка» и.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1-выпрямить руки вперёд, прогнуть спину, 2 - вернуться в и.п. (4 раза)

*«Вдоль по речке лебёдушка плывёт,*

*Выше бережка голову несёт»*

4. Приседания, и.п. - о.с: 1-присесть спина прямая, руки вперёд, 2- вер. в и.п.(5-бр)

5. Прыжки с продвижением вперёд:

*«Высоко, высоко, высоко подпрыгну,*

*Не боюсь, не боюсь, лужи перепрыгну»*

**3ч. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.** (1мин.) Спокойная ходьба по кругу, с остановками по сигналу.

*«Вышла радуга - дуга, на зелёные луга, (остановиться)*

*На овёс, на чечевицу, на гречиху, на пшеницу, (остановиться)  
На ячмень и на лён, на Иванов и Алён» (остановиться).*

## **Конспект гимнастики №2**

**Цель:** учить детей начинать ходьбу по сигналу, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в поскоках на 2-х ногах на месте; помогать преодолевать робость. Воспитывать внимание и выдержку.

### **1ч. ВВОДНАЯ (1-2мин.)**

- Ходьба обычная по кругу друг за другом:

*«Раз, 2, 3! Будем заниматься,  
Раз,2,3! Здоровья набираться»*

- Ходьба по кругу на носках:

*«Катя, Катя, маленька,  
Катенька удаленька.*

*Пройди по дорожке,  
Топни, Катя, ножкой»*

- Бег врассыпную (обычный):

*«Чики-чики-чиалочки,  
Едет Ваня на палочке,  
А Дуня в тележке щелкает орешки»*

- Спокойная ходьба друг за другом. Дыхательная гимнастика «Петушок»

### **2ч.ОСНОВНАЯ (2-3мин.) О.Р.У (с погремушками)**

1. «Птички» - и.п. - стоя, руки опущены, ноги «дорожкой». 1-руки в стороны,2- опустить(4-5р.)

*«Машут ручки ребят - это птички летят»*

2. Наклоны вперед: и.п. - стоя, руки на поясе, ноги «дорожкой», 1-наклониться, постучать по коленям, 2- вернуться в и.п. (5-6р.)

*«Та-ра-ра, та-ра-ра, ушли кони со двора.*

*А ребята их поймали и по крепче привязали»*

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги, 2- опустить (3-4р.)

*«Ноги будем поднимать,*

*Поднимать и опускать.*

*На живот мы повернемся,*

*И в ребяток обернемся»*

4. Пскоки в чередовании с ходьбой

- Пскоки:

*«Скок-скок-поскок,*

*На чужой мосток.*

*А я свой намошу,*

*Никого я не пушу»*

- Ходьба:

*«Баиньки-баиньки,*

*Купим сыну валенки.*

*Будет наш сынок ходить,*

*Новы валенки носить»*

- Пскоки:

*«Среди белых лебедей,*

*Скачет шустрый воробей.*

*Воробушек-пташка,*

*Серая рубашка»*

- Ходьба:

*«Хорошо в деревне жить!  
Некогда нам здесь тужить,  
Но приехал паровоз,  
Посадил нас и повез»*

**3ч. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (1мин.)**

- Дети берутся за руки и идут змейкой за воспитателем:

*«Загудел паровоз,*

*И вагончики повез*

*- Чох-чих, чу-чу,*

*Я далеко укачу»*

- Дыхательная гимнастика: «Петушок» - 2раза

### Конспект гимнастики № 3

**Цель:** учить детей выполнять упражнения дружно всем вместе; упражнять в ходьбе и беге, прыжках с продвижением вперёд; развивать координацию движений, ловкость.

#### **1ч. вводная. (1-2 мин.)**

- Ходьба обычная по кругу с изменением направления:

*«По ровненькой дорожке, шагали наши ножки.*

*По камушкам, по камушкам и в ямку за товарищем!*

*Встали мы на ножки, на ровненькой дорожке,*

*Но вот наш дом, в нём мы живём!»*

- Ходьба на носках:

*«Киска брысь, киска брысь, на дорожку не ложись.*

*Наши деточки пойдут, они запнуться упадут»*

- Бег врассыпную:

*«Еду, еду, к бабушке, к деду, - в одну сторону*

*На лошадке, в красной шапке.*

*Ехали-ехали, в деревню приехали - в другую сторону*

- Бег по кругу, одна нога вперёд «лошадки»:

*«Цок-цок-цок, цок-цок-цок,*

*Я лошадка серый бок.*

*Я копытцами стучу,*

*Кого хочешь, прокачу»*

- Спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

#### **2ч. ОСНОВНАЯ. (2-3 мин.) О.Р.У (с кубиками)**

1. «Молоточки» - и.п.- о.с. 1-поднять руки через стороны вверх, постучать кубиками, 2-верн.в и.п.(5-бр.)

*«Тук- тук молотком, мы построим птичкам дом.*

*Тук-тук молотком, поселяйтесь птички в нём»*

2. «Барабан» - и.п - стоя, ноги «дорожкой», руки внизу. 1-наклониться постучать кубиками о колени, 2 - вернуться в и.п.(5-бр.)

*«Бум-бум барабан, что за шум и тарарам.*

*Бум-бум барабан, просыпайтесь по утрам»*

3. «Подкуем коня» - и.п - лежа на спине, руки вверх. 1-поднять руки и ноги одновременно и постучать кубиками по ногам (5-бр.)

*«Вот мой конь, конь - огонь.*

*И с хвостом и с гривой, вот какой красивый!»*

4. И.п - стоя, руки с кубиками у бёдер. 1- присесть, руки с кубиками вперёд, 2- вер, в и.п.(4-бр.)

5. Пскоки в чередовании с ходьбой:

Пскоки:

*«Маленькие зайчики, никогда не плачут.*

*Маленькие зайчики по полянке скачут.*

*Ходьба: от лисы, от волка, убегают ловко.*

*И за это мама им даёт морковку»*

- Пскоки с продвижением вперёд:

*«Сели, посидели всю морковку съели.*

*Ушками послушали, кочерыжку скушали»*

#### **3ч. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ (1мин.)**

- спокойная ходьба врассыпную, дыхательная гимнастика.

## Конспект гимнастики №4

Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу друг за другом; в ходьбе на пятках и на носках, с высоким подниманием колен; упражнять в беге с изменением направления, змейкой. Продолжать учить детей выполнять несложные упражнения. Развивать координацию движений. Воспитывать желание заниматься.

### **1Ч.(1-2 мин.)**

- обычная ходьба по кругу:

*«Раз, два, три ноги поднимайте,  
1,2,3, веселей шагайте!*

*Вот так, вот так*

*Ноги поднимайте,*

*Вот так, вот так.*

*Веселей шагайте»*

- ходьба на пятках, руки на поясе:

*«Вышла курочка гулять,*

*Свежей травки пощипать,*

*А за ней ребятки –*

*Желтые цыплятки...»*

- ходьба на носках:

*«Коко-ко, ко-ко-ко - руки в стороны,*

*Не ходите далеко, - сгибание и разгибание*

*Лапками гребите, - кистей рук.*

*Зёрнышки ищите» - руки вперёд, работают кисти рук.*

- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе:

*«Цок-цок-цок, цок-цок-цок*

*я лошадка серый бок!*

*Я копытцами стучу,*

*Если хочешь, прокачу!»*

- бег обычный с изменением направления:

*«Покатилось колесо, - бег в одну сторону  
укатилось далеко.*

*И не в рожь, и не в пшеницу,*

*Катит в самую столицу, - бег в другую сторону*

*Кто его догонит - себе заберёт»*

*«Еду, еду к бабушке, к деду, - бег в одну сторону*

*На лошадке в красной шапке.*

*Ехали, ехали, ехали, ехали - в другую сторону.*

*В деревню приехали»*

- бег змейкой:

*«Эйка, эйка, голубая змейка,*

*Нарядись, покружись, нашим деткам покажись!»*

- обычная ходьба.

Упражнения на восстановление дыхания.

(Вдох носом- поднять руки в вверх, выдох ртом- опустить руки вниз, расслабить- 1-2 раза)

### **2Ч. Основная (2-3 мин.) О.Р. У. (без предметов)**

1. «Растём большие»

И.П.- О.С. 1-руки через стороны вверх поднять; 2-опустить вниз. (5-6 р.) Встали дети дружно в круг, ручками играть идут,

Стали руки поднимать, а потом их опускать.

2. «Посмотри на пятки». И.П.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-повернуться, посмотреть на пятки; 2-вернуться в И.П., тоже самое в др, сторону (4-5 р.)

3. «Кошка» И.П.- стоя на четвереньках, выгибание спины.  
*«Кошка выскочила, глаза выпучила.  
Бежит курочка с ведром,  
Заливает Кошкин дом»* (4-5 Р.)
4. Приседания. И.П.-О.С. 1-присесть, спина прямая, руки вперёд, 2- встать, руки вниз. (5-6 р.)  
*«Присели-встали, присели-встали,  
Наши ноги крепче стали»*
5. И.П.- лёжа на животе, руки на локтях под подбородком. Сгибание ног в коленях,  
*«Я на солнышке лежу и ногами шевелю,  
Всё лежу и лежу, и ногами шевелю»* (по 2-3 р. каждой ногой)
- 6.Прыжки в чередовании с ходьбой: прыжки:  
*«Скок-скок поскок,  
Молодой дроздок.  
По водичку пошёл,  
Молодичку нашёл...»*
- Ходьба:  
*«Пошёл котик на Торжок,  
Купил котик пирожок.  
Толи съесть по пути,  
Толи деткам снести»*
- Прыжки:  
*«Молодичка - молода,  
Наскочила на дрозда.  
Зацепилась за пенёк,  
Простонала весь денёк»*
- Ходьба:  
*«Пошёл котик во лесок,  
Нашёл котик поясок.  
Воротился, нарядился  
Начал люлечку качать»*
- Зч. Заключительная** (1 мин.)
- Ходьба по кругу друг за другом.  
*«Дети наши по кругу шли, шли  
И к снежинкам подошли.  
Тихо на них подули  
И снежинки сдули»*
- Упражнение на восстановления дыхания.  
(Для этого нужна подвесная карусель или обруч, на который привязаны на ниточках вырезанные снежинки из бумаги)
- В конце зарядки воспитатель говорит речёвку: «Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым»

## Конспект гимнастики №5

**Цель:** учить детей продолжать выполнять упражнения в едином темпе, дружно; упражнять в ходьбе змейкой, на пятках, с высоким подниманием колена, в беге врассыпную не наталкиваясь друг на друга; способствовать формированию стопы и правильной осанки. Развивать координацию движений, чувство коллективизма. Воспитывать ловкость.

### **1ч. вводная (1-2мин)**

- Ходьба по кругу (по ориентиру) друг за другом:

*«Зашагали ножки топ-топ-топ,  
Прямо по дорожке топ-топ-топ.  
Ну-ка веселее топ-топ-топ,  
Топают сапожки топ-топ-топ.  
Это наши ножки топ-топ-топ!»*

- Ходьба с высоким подниманием колена:

*«До чего ж, трава высока,  
То крапива, то осока.  
Поднимай повыше ноги,  
Коль идёшь не по дороге»*

- Ходьба на пятках:

*«Ходят детки ножками, новыми сапожками.  
Топ-топа-топа-топ, топа-топа-топа-топ!»*

- Бег змейкой:

*«Вот поезд наш едет, колёса стучат.  
А в поезде нашем ребята сидят»*

Бег «лошадки»:

*«Но лошадка, но лошадка, но лошадка поспеши.  
Едут, едут, на лошадке, едут наши малыши»*

### **2ч. Основная (2-3мин.) О.Р.У (с обручами)**

1. И.п.- стоя - о.с: обруч в руках, внизу; 1-поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в «окошко». 2- вернуться в и.п. (5-бр.)
2. И.п.- стоя - о.с: обруч в руках, внизу. 1-наклониться вперёд, руки с обручем прямые перед собой, посмотреть в «окошко». 2-вер, в и.п. (5-бр.)
3. И.п. - стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. 1-присесть, взять обруч руками, поднять вверх над головой. 2-присесть положить на пол. (4-5р.)
4. Повороты. И.п. - стоя на коленях, обруч в вытянутых руках перед собой. 1-поворот вправо; 2- поворот влево, (по Зр, в каждую сторону.)
5. Бег с обручами, врассыпную (15-20с.):

*Вот автобус наш бежит и гудит, и шумит,  
Шофёр - Вова в нём сидит, ловко он рулём крутит!*

### **3ч. Заключительная (1мин.)**

Спокойная ходьба стайкой за воспитателем, дыхательная гимнастика.

## **Конспект гимнастики №6**

Цель: продолжать учить, быстро реагировать на сигнал; упражнять в ходьбе на носках и пятках, в беге с остановками, в прыжках на 2х ногах. Способствовать формированию стопы. Воспитывать чувство коллективизма. Развивать координацию движений.

### **1ч. Вводная (1 мин.)**

- Ходьба корригирующая по кругу:

*«Положил через речку, кто-то узкую дощечку - на носках*

*Кто пройдёт - провалится, кошка в речку свалится - на пятках*

*Петушок споткнётся, утка кувырнётся - идут в одну сторону.*

*Только мышка перешла - всех мышат перевела» - в другую сторону.*

- Ходьба приставным шагом в сторону:

*«Баю бай, баю бай, ты собачка не лай.*

*Белолана не скули, наших деток не буди»*

- Бег по кругу с остановками:

*«Птички летели, крыльями махали.*

*На деревья сели, вместе отдыхали» (приседают)*

- Бег на носках:

*«Тише-тише тишина, кукла бедная больна.*

*Кукла бедная больна, просит музыки она.*

*Спойте, что ей нравится и она поправится»*

- Спокойная ходьба:

*«Левой, правой! Левой, правой!*

*Боевой идёт отряд.*

*Барабаничик. Очень рад.*

*Барабанит, барабанит,*

*Полтора часа подряд!»*

### **2ч. Основная (2-3 мин.) О.Р.У. {без предметов}**

1. «Качели» - и.п: стоя, ноги на ширине плеч. Качаются из стороны в сторону (5-6р.)

*«Ай качи, качи, качи,*

*Вот баранки, калачи.*

*С пылу, с жару из печи»*

2. Приседания, и.п: стоя, ноги «дорожкой», руки на поясе. 1-присели, руки вперёд, спина прямая. 2-верн. В и.п. (4-5р.)

3. И.п: стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть на пятки; 2-вернут в и.п. (5-6р)

4. «Жуки» - и.п: лёжа на спине, произвольное барахтанье.

*«Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он, кто ему поможет»*

5. Прыжки:

*«Тили-бом, тили-бом! Загорелся кошкин дом.*

Ходьба:

*Кошка выскочила, глазки выпучила.*

Прыжки:

*Бежит курочка с ведром, заливают кошкин дом.*

Ходьба:

*Конь с пожарным фонарём, а собачка с помелом.*

Прыжки:

*Раз! Раз! Раз! Раз! И огонь погас!»*

Ходьба:

*«Шла купаться черепаха и кусала всех от страх,*

*Кусь - кусь, кусь - кусь! Никого я не боюсь!»*

### **3ч. Заключительная (1 мин.) Игра малой подвижности «Найди матрёшку»**

Речёвка: «Каждый день зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»

## Конспект гимнастики №7

**Цель:** продолжать обучать детей выполнять упражнения в едином темпе, дружно; упражнять в ходьбе по кругу, с высоким подниманием колена, в беге враспынную не наталкиваясь друг на друга, в подпрыгивании на 2х ногах; способствовать развитию правильной осанки. Развивать координацию движений, воспитывать ловкость.

### **1ч. Вводная (1-2 мин.)**

- Ходьба обычная по кругу с изменением направления:

*«Серенькая кошечка, села на окошечко, - идут в одну сторону.*

*Хвостиком виляла, деток подзывала.*

*Где мои ребятки, серые котятки? - разворачиваются, идут в другую сторону.*

*Спать пора ребяткам, сереньким котяткам!»*

- Ходьба с высоким подниманием колена:

*«Петя, Петя-петушок, золотой гребешок.*

*Маслена головушка, шёлкова бородушка,*

*Что ты рано встаёшь, голосисто поёшь,*

*Деткам спать не даёшь?»*

- Бег враспынную:

*«Андрей-воробей, не гоняй голубей,*

*Гоняй галочек, из-под палочек.*

*Не клюй песок, не тупи носок,*

*Пригодится носок, клевать колосок»*

- Спокойная ходьба по кругу, восстановление дыхания:

*«Мальши, мальши, дружные ребятки.*

*Мальши, мальши, вышли на зарядку.*

*Вот так, вот так! Вышли на зарядку!»*

### **2ч. основная (2-3 мин.) О.Р.У. (без предметов)**

1. «Курочка» - и.п - о.с: 1-руки в стороны; 2- опустить. (6-7р.)

*«Куд-куда, куд-куда!*

*Ну-ка, быстро все сюда!*

*Быстро к маме под крыло,*

*Тут и сухо, и тепло!»*

2. «Самолёт» - и.п: ноги «дорожкой», руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Вначале медленно закручивают «мотор», затем всё быстрее и руки в стороны (3-4р.)

*«Самолёт летит,*

*В нём полот сидит,*

*И рулём крутит!»*

3. «Молоточки» - и.п: сидя на полу, упор руками сзади. 1-поднять одну ногу вверх; 2- опустить; 3- поднять другую ногу; 4-опустить (по 4р. каждой ногой):

*«Тук-тук, молотком, мы построим птичкам дом.*

*Тук-тук, молотком поселяйтесь птички в нём»*

4. «Лягушата» - и.п: лёжа на полу, руки вдоль туловища вверх. 1- поднять руки и ноги; 2-опустить (4р.):

*«Вот лягушка на дорожке, у неё озябли ножки,*

*Значит ей нужны - тёплые штаны»*

5. Пскоки в чередовании с ходьбой.

- Пскоки:

*«Девочки и мальчики прыгают как мячики,*

*Ручками хлопают, ножками топают,*

*Глазками моргают, после отдыхают»*

- Ходьба:

*«Мишка косолапый, по лесу идёт.*

*Шишки собирает и песенку поёт»*

- Пскоки:

*«Я зайчик, зайчик, зайчик,*

*Скачу, скачу, скачу.*

*Я солнечный и значит,*

*Скачу, куда хочу!»*

- Ходьба:

*«Шишка отскочила, прямо мишке в лоб,*

*Мишка рассердился и ногою топ!»*

**Зч. Заключительная** (1мин).

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения. Речёвка: «Кто зарядкой занимается, тот и силы набирается»