**Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики с использованием художественного слова для дошкольного возраста.**

 **Комплекс № 1.**

 *1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. Наклоны головы назад – вперед, вправо – влево.*

 Головой сейчас покрутим

 Так мы лучше думать будем.

 Поворот и поворот,

 А потом наооборот.

 *2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки поднять вверх, затем в стороны и опустить.*

 Ручки потянули вверх,

 Словно там висит орех,

 Тянем в стороны потом,

 Словно обнимаем дом.

 *3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Повороты в правую и в левую стороны.*

 Ноги врозь, на пояс руки

 Влево плечи разверни.

 А теперь направо, ну –ка!

 Упражнение повтори.

 *4. И. п. – о. с., руки на поясе. По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.*

 Поднимаем мы колени,

 Занимаемся без лени

 Поднимаем их повыше.

 Может быть коснемся крыши?

 *5. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на месте.*

 Давай с тобой попрыгаем

 И ножками подвигаем.

 Раз прыжок и два прыжок,

 Поактивнее дружок…

 *6. И. п. – о. с., руки свободно. Ходьба на месте.*

 Все, закончилась зарядка

 Мы пройдемся для порядка.

**Комплекс № 2**

 «Птичья зарядка»

 *1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.*

 Жили у бабуси

 Веселые гуси.

 Вытянули шеи-

 У кого длиннее?

 *2. «Птицы». И. п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.*

 Голуби летели,

 На веточку сели.

 Веточка качается –

 Неплохо получается.

 *3. «Аист». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Ходьба, высоко поднимая колени.*

 - Аист, аист длинноногий,

 Покажи домой дорогу.

 Аист отвечает:

 -Топай правою ногой,

 Топай левою ногой,

 Снова – правою ногой,

 Снова – левою ногой.

 Вот тогда придешь домой.

 *4. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.*

 Все мы бодренько шагаем,

 Приговариваем:

 - Здоровье в порядке?

 Спасибо зарядке!

 *5. «Птички летят». И. п. – о. с.*

 1-2 –через стороны руки вверх, вдох через нос.

 3-4 – руки вниз, выдох через нос (6-8 раз) .

**Комплекс № 3.**

 *1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Ходьба на месте.*

 Раз, два, раз, два,

 Шагает дружно детвора.

 Шире шаг, не зевай,

 К завтраку не опоздай.

 *2. И. п. – ноги на ширине стопы. Руки опущены. Встать на носки, руки вверх, потянуться.*

 Солнце яркое встает,

 Лучики свои нам шлет,

 Руки солнцу мы протянем.

 - «Здравствуй», - солнышку мы скажем.

 *3. И. п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. Повороты головой влево, вправо.*

 Бежит тропинка через луг,

 Ныряет влево, вправо.

 Куда не глянь -цветы вокруг

 Да по колено травы.

 *4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.*

 Силачи мы, силачи.

 В руках держим кирпичи.

 Их мы на пол не бросаем,

 А повыше поднимаем.

 *5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руками коснуться носков.*

 Гриша по лесу шел,

 Белый гриб нашел.

 Раз – грибок, два – грибок,

 Положил их в кузавок.

 *6. И. п. – пятки вместе, носки врозь. Приседания.*

 Пчела в поле прилетела,

 Зажжужала, загудела.

 Села пчелка на цветок

 Собирать тебе медок.

 **Комплекс № 4.**

 «Заячья зарядка»

 *1. «Утреннее приветствие зайцев». И. п. – стоя, вдох через нос, рот плотно закрыт.* Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе. Произносить «м-м-м», «н-н-н» (2-3 раза) .

 *2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.*

 Зайка беленький сидит

 И под кустики глядит.

 Наклонился вправо – пусто,

 Наклонился влево – пусто,

 Не растет зимой капуста.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх – хлопок над головой, руки вниз – хлопок.*

 Зайке холодно сидеть,

 Надо лапочки погреть.

 Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

 Надо лапочки погреть.

 *4. И п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.*

 Зайка наш боится волка,

 Смотрит в стороны он зорко.

 Слева нет и справа нет,

 Где же волк? Кто даст ответ?

 *5. И. п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.*

 На полянке лесной

 Зайки прыгают гурьбой.

 Прыг – скок, прыг – скок –

 И за кусток.

 *6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.*

 Зайке холодно стоять,

 Надо зайке поскакать.

 Прыг – скок, прыг – скок!

 Прыг – скок, прыг – скок!

 *7. И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.*

 По сугробам лесным

 Лисонька шагает

 И пушистым хвостом

 Следы заметает.

 **Комплекс № 5.**

 *1. «Хохотунчики».И. п. – сидя. Упор сзади.*

 1- 4 вдох через нос, рот закрыт.

 5 – 10 выдох при закрытом рте с произношением «ха –ха – ха» (3-4 раза)

 *2. «Веселые ребята». И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены.*

 Ходьба на месте.

 Не желаем мы сидеть –

 Это очень скучно.

 И на месте мы шагать

 Начинаем дружно.

 *3. «Мы шагаем друг за другом». И. п. – ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.*

 Мы шагаем друг за другом

 Лесом и зеленым лугом.

 Крылья пестрые мелькают,

 В поле бабочки летают.

 Раз, два, три, четыре,

 Полетели, закружились.

 *4. «Силачи». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. Руки опущены на плечи, пальцы сжать в кулаки; руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.*

 Пальцы в кулачки сожми

 И на плечи опусти.

 Разжимая кулаки,

 В стороны их разведи.

 Теперь вверх подними,

 В стороны их разведи

 И на плечи опусти.

 *5. «Сапожок». И. п. – ноги вместе. Руки на поясе. Прыжки ноги вместе, врозь.*

 Скок, скок, сапожок,

 Выходи на лужок,

 Ножки вместе, ножки врозь,

 Топай, топай каблучок.

 *6. «Ванька – встанька». И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.*

 Ванька любит потрудиться

 И не капли не лениться.

 Бьет поклоны вправо,

 Бьет поклоны влево.

 **Комплекс № 7.**

 *1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Вращение головой вправо, влево.*

 Головою мы вращаем,

 Будто твердо отвечаем:

 «Нет, не буду, не хочу! »

 Это детям по плечу.

 *2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, рывки руками.*

 Руки ставим перед грудью,

 Разводить их резко будем.

 С поворотом – раз, два, три.

 Не бездельничай, смотри!

 *3. И. п. – ноги широко расставлены, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед и назад.*

 Встали ровно, наклонились.

 Раз – вперед, а два – назад.

 Потянулись. Распрямились.

 Повторяем все подряд.

 *4. И. п. – о. с. пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. Приседания.*

 А потом мы приседаем

 Это важно, сами знаем.

 Мы колени разминаем,

 Наши ноги упражняем.

 *5. И. п. – стоя на коленях, руки за спину. Перекат вперед, прогнувшись.*

 Все ребята, кто хотите,

 Обучаться приходите.

 Стойка на коленях,

 Руки за спиной.

 Перекат вперед, прогнувшись,

 Выполняй со мной.

 *6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя, чередовать с ходьбой.*

 Вот лягушка поскакала,

 Здесь воды ей видно мало.

 И квакушка бодро скачет

 Прямо к пруду, не иначе.

 Ну, а мы пройдем немного.

 Поднимаем выше ногу!

 Походили, порезвились,

 И на травку опустились.

 **Комплекс № 8.**

 *1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же левой.*

 На поляне кедр могучий

 Задевает кроной тучи.

 Рядом с ним растет сосна.

 К небу тянется она.

 *2. И. п. – о. с., наклониться вперед и коснуться правой рукой левой ступни, потом наооборот.*

 Мы внизу грибочки ищем

 И в траве усердно рыщем.

 Раз – грибок и два – грибок,

 Положи их в кузавок.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение туловищем вправо и влево.*

 На разминку становись!

 Вправо, влево покрутись,

 Повороты посчитай,

 Раз, два, три, не отставай!

 *4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за голову, приседания.*

 Начинаем приседать –

 Раз – два – три – четыре – пять.

 Тот, кто делает зарядку,

 Может нам сплясать вприсядку.

 *5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки над головой, потом резким движением опустить их и отвести назад, потом движением снова вверх.*

 А теперь поднимем ручки

 И опустим их рывком.

 Будто прыгаем мы с кручи

 Летним солнечным деньком.

 *6. И. п. – о. с., ходьба на месте.*

 А теперь ходьба на месте,

 Левой правой, стой раз – два!

 **Комплекс № 9.**

 *1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки к плечам. Вращение руками вперед и назад.*

 Мы к плечам прижали руки,

 Начинаем их вращать.

 Прочь усталость, лень и скука,

 Будем мышцы разминать!

 *2. И. п. – о. с., руки на поясе. Вращение головой в стороны.*

 А теперь покрутим шеей,

 Это мы легко сумеем.

 Как упрямые все дети,

 Скажем : «Нет! » - на все на свете.

 3. И. п. – ноги на ширине стопы, одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.

 Разминаем наши плечи,

 Руки двигаем навстречу:

 Вверх летит одна рука,

 А другая вниз пока.

 *4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, назад.*

 Чтоб получше нам размяться,

 Будем глубже наклоняться.

 Наклоняемся вперед,

 А потом наооборот.

 *5. И. п. – о. с., пятки вместе, носки врозь. Приседания.*

 Вот еще одно задание –

 Выполняем приседания.

 Не ленитесь приседать!

 Раз, два, три, четыре, пять!

 *6. И. п. – стоя на коленях, повороты туловища в стороны.*

 Раз, два, три,

 Корпус влево поверни.

 И руками помогай,

 Поясницу разминай.

 *8. Ходьба.*

 Медвежонок не боится

 Волка, кабана, лисицы.

 Мишка по лесу идет:

 «Где здесь пчелы? Где здесь мед? »

 **Комплекс № 10.**

 *1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки вперед, в стороны, вверх.*

 Руки в стороны и вверх,

 И потянемся теперь.

 *2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты корпуса вправо и влево.*

 Руки ставим перед грудью,

 Поворачиваться будем.

 Там стена, а там окно,

 Это знаем мы давно.

 *3. И. п. – о. с. руки на поясе, наклоны вправо и влево.*

 Кто там ходит влево – вправо?

 Это маятник в часах.

 Он работает исправно

 И твердит: «Тик – так, тик – так».

 *4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.*

 На одной ноге стою,

 А другую подогну.

 А теперь попеременно

 Буду поднимать колени.

 *5. И. п. – ноги широко расставлены, наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой.*

 Чтоб сорвать в лесу цветочки,

 Наклоняйся до носочков.

 Раз цветок, два – цветок.

 А потом сплетем венок.

 *6. И. п. – ноги на ширине стопы, руки за головой. Приседания.*

 Поработаем с тобой,

 Сорнякам объявим бой –

 С корнем будем выдирать,

 Да пониже приседать.

 **Комплекс № 11.**

 *1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Вращение головой вправо и влево.*

 Головою мы вращаем,

 Будто твердо отвечаем:

 «Нет, не буду, не хочу! »

 Это детям по плечу.

 *2. И. п. : ноги на ширине ступни, одна прямая рука вверх, другая вниз. рывком менять руки.*

 Вверх рука и вниз рука,

 Потянули их слегка.

 Быстро поменяли руки!

 Нам сегодня не до скуки.

 *3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Повороты туловища в стороны.*

 Раз, два, три,

 Корпус влево поверни.

 И руками помогай,

 Поясницу разминай.

 *4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища влево и вправо.*

 Продолжается разминка.

 Встали, выровняли спинки.

 Вправо – влево наклонились

 И еще раз повторили.

 *5. И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Согнуть в колене правую ногу и поднять вверх, затем левую.*

 Разомнем мы ножки

 Согнем правую ножку,

 Раз, два, три!

 Согнем левую ножку,

 Раз, два, три.

 Ноги высоко подняли

 И немного подержали.

 *6. И. п. – о. с., приседания, хлопки в ладоши над головой.*

 Приседания с хлопками:

 Вниз хлопок и вверх – хлопок.

 Ноги руки разминаем,

 Точно знаем – будет прок.

 **Комплекс № 12.**

 *1. И. п. – о. с., руки на поясе. Вращение головой в стороны.*

 Чтобы стать еще умнее,

 Мы слегка покрутим шеей.

 Раз и два, раз и два,

 Закружилась голова.

 *2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вращение прямых рук назад и вперед.*

 А теперь вращаем ручки,

 Словно разгоняем тучки.

 Гоним их вперед – назад,

 По двенадцать раз подряд.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища в стороны.*

 Разминаем поясницу,

 Мы не будем торопиться.

 Вправо, влево повернись,

 На соседа оглянись.

 *4. И. п. – ноги широко расставлены, руки на поясе. Наклоны вперед.*

 Тут вокруг полно малины.

 Пройти мимо не могли мы.

 Собираем по кустам.

 Здесь отличные места!

 *5. И. п. : -о. с., руки вдоль туловища. Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же левой.*

 На поляне кедр могучий

 Задевает кроной тучи.

 Рядом растет сосна,

 К небу тянется она.

 *6. И. п. – о. с., руки на поясе. Приседания.*

 Мышки прячутся во ржи.

 Как увидеть их скажи?

 В норке прячется полевка.

 Покажись, скорей, плутовка!

**Комплекс № 13.**

 *1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Потягивания – руки в стороны и вверх.*

 Мы разминку начинаем,

 Руки шире раздвигаем,

 А потом их тянем вверх.

 Отдохнет спина у всех.

 *2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поворот головы вправо и влево.*

 Головой вращаем плавно,

 Смотрим влево, смотрим вправо.

 *3. И. п. – ноги широко расставлены, руки на поясе. Вращение туловищем.*

 Нам на месте не сидится,

 Разминаем поясницу.

 Корпус крутим влево – вправо –

 Так мы отдохнем на славу.

 *4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться и хлопнуть над головой.*

 Наклоняемся с хлопком,

 И с хлопком потом встаем.

 Вниз и вверх, вниз и вверх,

 Ну –ка, хлопни громче всех!

 *5. И. п. – о. с., руки на поясе.*

 1 – присесть, руки вперед, 2 – выпрямиться, руки на пояс.

 Приседаем мы по счету,

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Это нужная работа –

 Мышцы ног тренировать.

 *6. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на одной ножке.*

 На одной ноге мы скачем,

 Как упругий звонкий мячик.

 На другой поскачем тоже,

 Очень долго прыгать можем.

 *7. И. п. – о. с., дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос, выдох через рот.*

 Нам пора передохнуть,

 Потянуться и вздохнуть.

 **Комплекс № 14.**

 *1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1 – подняться на правой ноге, поднять через стороны прямые руки вверх, 2 – через стороны опустить. То же на другой ноге.*

 На одной ноге стоим,

 Удержаться так хотим.

 Ручки кверху поднимаем

 И спокойно опускаем.

 *2. И. п. – ноги на ширине стопы, руки на поясе. Вращение корпусом вправо и влево.*

 Надоело всем сидеть.

 Нам охота повертеть

 Корпусом туда – обратно.

 И полезно, и приятно!

 *3. И. п. – ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.*

 1 – плавно поднять руки вверх, 2 – качание руками вправо, 3 – влево, 4 – и. п.

 Наши алые цветки

 Распускают лепестки.

 Ветерок чуть дышит,

 Лепестки колышит.

 *4. И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны и вперед.*

 Ноги врозь, на пояс руки.

 Надо спинки нам размять.

 Наклоняться будем, ну –ка,

 Не спешить, не отставать!

 *5. И. п. – ноги на ширине стопы, руки вперед. Вращение прямыми руками вперед и назад.*

 Крутим мельницу вперед:

 Раз, два, три, четыре, пять.

 А потом наооборот

 Будем мельницу вращать.

 *6. И. п. – о. с., руки свободно. Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.*

 Подтянуть к груди колено

 И немного постоять.

 Научитесь непременно

 Равновесие держать.

 *7. И. п. – прыжки на месте.*

 На тропинку – прыг! – лягушка.

 Ты куда спешишь, квакушка?

 С кочки прыг! На кочку прыг! В воду плюх! Ногами дрыг!

 **Комплекс № 15.**

 *1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки перед грудью. Рывки руками перед грудью.*

 Не сутультесь, грудь вперед,

 Плечи разверните.

 А теперь рывки руками

 Снова повторите.

 *2. И. п. – ноги широко расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед и коснуться правой рукой левой ступни, потом наооборот.*

 Достаем рукой носочек –

 Правой – левый, левой – правый.

 Вертолет летит, стрекочет,

 Винт работает исправно.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед и назад.*

 Выполняем три наклона,

 Наклоняемся до пола,

 А потом прогнемся сразу

 Глубоко назад три раза.

 *4. И. п. – о. с., руки на поясе. Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.*

 Поднимаем ручки выше,

 Опускаем руки вниз.

 Ты достань сначала крышу,

 Пола ты потом коснись.

 *5. И. п. – ноги на ширине стопы, одна рука вверх, другая вниз. Рывками руки меняются.*

 Разминаем наши плечи,

 Руки двигаем навстречу:

 Вверх летит одна рука,

 А другая вниз пока.

 *6. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки.*

 А теперь прыжки у нас.

 Дружно скачет целый класс.

 За прыжком – еще прыжок,

 Прыг да скок, прыг да скок!

 *7. И. п. – о. с., ходьба на месте.*

 Напоследок пошагаем,

 Выше ноги поднимаем.

**Комплекс № 16.**

 *1. И. п. – о. с., руки к плечам. Вращение вперед, назад.*

 Мы к плечам прижали руки,

 Начинаем их вращать.

 Прочь, усталость, лень и скука,

 Будем мышцы развивать!

 *2. И. п. – о. с., руки на поясе. Вращение головы в стороны.*

 А теперь покрутим шеей,

 Это мы легко сумеем.

 Как упрямые все дети,

 Скажем : «Нет! » - на все на свете.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Вращение туловищем вправо и влево.*

 Приступаем. Для начала

 Только корпусом вращаем,

 Повторяем упражненье,

 Все знакомые движенья!

 *4. И. п. – о. с., обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять вверх и отвести назад.*

 Руки вверх и руки вниз,

 Ты давай –ка, не ленись!

 Взмахи делай четче, резче,

 Тренируй получше плечи.

 *5. И. п. – о. с., руки на поясе. По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.*

 На одной ноге стою,

 А другую подогну.

 И теперь попеременно

 Буду поднимать колени.

 *6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом наоборот.*

 Чтоб поймать еду в водице,

 Надо цапле наклониться.

 Ну –ка тоже наклонись,

 До носочка дотянись.

 **Комплекс № 17.**

 *1. И. п. – ноги на ширине стопы, руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены. Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить. Наклоны вперед и назад.*

 Чтоб совсем проснуться,

 Нужно потянуться!

 Распрямились, потянулись,

 А теперь назад прогнулись.

 *2. И. п. – о. с., руки на поясе. Вращение головой вправо и влево.*

 Шеей крутим осторожно –

 Голова кружиться может,

 Влево смотри – раз, два, три.

 Так, и вправо посмотри.

 *3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево.*

 Это легкая забава –

 Повороты влево – вправо.

 Нам известно всем давно –

 Там стена, а там окно.

 *4. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево.*

 Волк наклоны делать рад,

 Вправо, влево, вперед, назад,

 Много – много раз подряд

 Влево, вправо, вперед, назад.

 *5. И. п. – стойка на коленях, руки за спину. Перекат вперед, прогнувшись.*

 Стойка на коленях,

 Руки за спиной.

 Перекат вперед прогнувшись,

 Выполняй со мной.

 *6. И. п. – о. с., прыжки на месте.*

 А теперь пора попрыгать,

 Как лягушка: прыг, прыг, прыг.

 Кто устать боится мигом,

 Кто к зарядке не привык?

 *7. И. п. – дыхательные упражнения.*

 Встанем, дети, на носочки.

 На зарядке ставим точку.

 **Список источников информации**

 1. Ю. А. Кириллова, М. Е. Лебедева, Н. Ю. Жидкова

 Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет.

 Детство-Пресс, 2005.

 2. Нищева Н. В., Развитие связной речи у детей дошкольного возраста.

 Детство – Пресс, 2005.

 3. Журнал «Дошкольное воспитание».