**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».