**Картотека утренней гимнастики в стихах**

**Выполнил воспитатель: Мясникова А.М.**

**Утренняя гимнастика.**  
Раз, два, три, четыре,  
Что всего важнее в мире?  
Три, четыре, раз, два,  
Мы ответим без труда:  
Солнце, воздух и вода.  
В сад приходит детвора,  
На зарядку всем пора,  
Зарядкой занимаемся –  
Здоровьем заряжаемся.  
\*\*\*  
На гимнастику спешим,  
не резвимся, не шалим  
Потому что, для игры  
Специальные часы.  
Упражнения важны,  
Силы очень нам нужны.  
\*\*\*  
Чтобы быть всегда здоровым,  
Чтобы день прошел бодрей,  
Кувыркаться по сугробам,  
Чтобы было веселей...  
Утром сделаем зарядку,  
Встанем по команде дружно,  
Упражненья по порядку,  
Выполняем все как нужно!  
\*\*\*  
На зарядку по порядку  
Дружно выйдут малыши:  
Приседания, отжимания  
Для здоровья и души.  
Кто с утра займется спортом  
Будет весел целый день.  
На зарядку по порядку  
Мы идем и нам не лень.  
  
**Подготовка к завтраку, завтрак.**  
Моем ручки, а потом,  
Завтракать садимся.  
Ложку в руки мы берем,  
Не надо торопиться,  
Аккуратно и без спешки  
Кушаем, не ленимся  
Каждый день для нас с утра,  
Кашу варят повара.  
\*\*\*  
Моем руки чисто-чисто,  
И отложена игра,  
Потому что в это время  
Всем нам завтракать пора.  
  
**Подготовка к занятию**  
На занятиях старайся,  
Будь спокойным, не кривляйся.  
На вопросы отвечай,  
Слушай, не перебивай.  
Говори всё чётко, внятно,  
Чтобы было всем понятно.  
Если хочешь отвечать,  
Руку надо поднимать.  
\*\*\*  
На столах лежат тетради,  
Достаём карандаши,  
Мы готовимся к занятиям,  
Мы теперь не малыши.  
Учим буквы, учим цифры,  
Скоро будем мы читать.  
И про всё, про всё на свете  
Сможем сами узнавать.  
\*\*\*  
Дай мне руку, милый друг,  
Станем мы с тобою в круг.  
Чтобы день прошёл удачно,  
Ставим мы себе задачу:  
Не ругаться и не драться,  
Целый день лишь улыбаться.  
Помогать друзьям в беде  
И не ссориться нигде.  
  
**Подготовка к прогулке, прогулка.**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вместе весело шагать.  
Очень нравится ребятам  
На асфальте рисовать.  
По дорожкам, по тропинкам  
С другом весело бежать.  
А ещё всей группой любим  
В игры новые играть.  
\*\*\*  
Я одежду по погоде на прогулку приготовил.  
Сапоги и плащ надену, если дождь идет с утра,  
Шапку, варежки и шарф, коль настали холода  
А панамку я достану, если солнце и жара.  
\*\*\*  
На прогулку собрались,  
Дружно за руки взялись.  
Друг за другом встанем в ряд,  
Зашагает наш отряд.  
Раз, два, три, четыре,  
Нет дружней детишек в мире.  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Друга мы в беде не бросим.  
  
**Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед.**  
Раз, два, три, четыре,  
Три, четыре, раз, два.  
Мы шагаем дружно в ногу,  
Уступите нам дорогу.  
Открываем вам секрет:  
Мы шагаем на обед.  
Мы гуляли, мы гуляли,  
И немного подустали.  
Тут не много и не мало  
Подкрепиться б не мешало.  
Если только подкрепиться,  
Можно будет веселиться.  
Мы немного отдохнём  
И опять гулять пойдём.  
\*\*\*  
На обед пришли мы дружно,  
Подкрепиться очень нужно.  
Нас спросили повара:  
- Есть хотите?  
Скажем: -Да!  
Супчик и котлетки  
Заждались вас, детки!  
\*\*\*  
Раз, два – мы идём,  
Три, четыре – мы поём.  
Открывайте шире двери  
Мы голодные, как звери.  
Знаем мы что повара  
Приготовили с утра.  
Только завтрак уж прошёл,  
Накрывай обед на стол.  
За обедом мы молчим,  
Даже ложкой не стучим.  
Всё съедаем мы до крошки.  
Веселей шагайте ножки.  
  
**Подготовка ко сну.**  
В детском садике у нас  
Тихий час.  
В этот час нам нужна  
Тишина.  
Мы сказали: – Чок! Чок! Чок!  
Язычок,  
Закрывает тебя  
В сундучок.  
Запираем сундучок  
На крючок.  
Все ребятки на кроватки,  
Все молчок!  
Потому что у нас  
Тихий час.  
Потому что нужна  
Тишина.  
\*\*\*  
Очень вкусно мы поели,  
Ножки ходят еле-еле.  
Начинаем мы зевать,  
Наступило время спать.  
**Подъем после сна.**  
Завершился тихий час,  
Свет дневной встречает нас.  
Мы проснулись, потянулись.  
Вправо, влево повернулись.  
Приподняли мы головку  
Кулачки сжимаем ловко.  
Ножки начали плясать,  
Не желаем больше спать.  
Все прогнулись, округлились,  
Мостики получились.  
Ну, теперь вставать пора,  
Поднимайся детвора!  
Все по полу босиком,  
А потом легко бегом.  
\*\*\*  
Мы спокойно отдыхали,  
Сном волшебным засыпали.  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепко кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!  
\*\*\*  
Объявляется подъем!  
Сон закончился - встаем.  
Но не сразу. Сначала руки  
Проснулись, потянулись.  
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.  
На живот перевернемся. Прогнемся.  
Немножко поедем на велосипеде  
Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.  
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.  
Этот коврик не обычный,  
пуговичный, симпатичный.  
Этот коврик очень важный.  
Он лечебный, он массажный.  
Потопчитесь, походите, и немного потрусите.  
Теперь по полу пойдем, на носках, на пятках,  
На внешней стороне стопы, а потом вприсядку.  
Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.  
После легкого кружения фигуру сделаем на удивление.  
Грудную клетку поднимаем-опускаем,  
Вдох и выдох выполняем.  
Окончательно просыпаемся,  
За дела принимаемся.  
  
**Подготовка к полднику**  
Вот и полдник подошел,  
Сели дети все за стол.  
Чтобы не было беды,  
Вспомним правила еды:  
Наши ноги не стучат,  
Наши язычки молчат.  
За обедом не сори,  
Насорил — так убери.  
За столом – не веселиться,  
Чтобы вдруг не подавиться.  
За обедом мы молчим,  
Только ложками стучим.  
Всем известно, что обеды  
Мы проводим без беседы.