КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК *(в музыкальном зале)*

В ЗООПАРКЕ. (средняя группа)

Собирайтесь-ка, друзья, Ходьба обычная друг за другом.

Отправляться в путь пора. Ходьба перекатом с пятки на но­сок, руки на поясе.

На автобусе вперед Ходьба со сменой темпа (мед-

Едет озорной народ ленный, средний, быстрый). Бег.

Остановка «Зоопарк». Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Заяц».

«Кто стоит среди травы - уши больше головы?»

И. п. - о. с., кисти рук у головы, как уши зайца.

Выполнение: на счет 1-3 – наклон в левую (правую) сторону, на счет 2-4 - и. п. 6-8 раз.

1. «Жираф».

Он высокий и пятнистый,

С длинной-длинной шеей.

И. п. - о. с.

Выполнение: на счет 1,3- руки вверх, подняться на носки, на счет 2 - руки вперед, на счет 4 - и. п. 6-8 раз.

1. «Верблюд».

Зверь я горбатый,

Но нравлюсь ребятам.

И. п. - опора на кисти рук и ноги.

Выполнение: на счет 1-2 - сгибая ноги в коленях, прогнуть спину вниз, на счет 3-4 - и. п.

6-8 раз.

1. «Ежик».

Лесом катится клубок,

У него - колючий бок.

И. п. - лежа на спине, колени прижать к подбородку, руки в обхват.

Выполнение: на счет 1-4 - качаться на спине вперед-назад, на счет 5-6 - и. п. 4 раза.

1. «Заяц».

Через поле напрямик

Скачет серый воротник.

И. п. - о. с.

Выполнение: на счет 1-6 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, на счет 7-8 -

ходьба на месте. 3раз.