**ПРОГУЛКА В ЗООПАРКЕ**
комплекс утренней гимнастики.

*Многие дети любят по утрам делать гимнастику, комплексов утренних гимнастик очень много, но так получилось, что этот комплекс, составленный с помощью детей (то есть, они помогали его сочинять), полюбился им больше всего. Детям нравятся превращения, тем более, что у нас в городе нет зоопарка, и дети часто вспоминают о летнем отдыхе, когда у них была возможность погулять по настоящему зоопарку и понаблюдать за животными. Гимнастика эта проходит всегда весело, у детей поднимается настроение и в течение всего дня лучше ладятся дела. Предлагаю этот комплекс, буду рада, если он кого-то заинтересует, а я в свою очередь с радостью буду применять комплексы гимнастик, которые создались так же, при помощи детей и их оценили авторы - дети.
Н.В.Карнаух, воспитатель.*

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬРано утром спозаранкуСобрались мы на зарядку.Вдруг из подворотни -Рыжий таракан,Он бежит и усами шевелит.Тут медведь пришёл,Походил, посмотрелИ ушёл.** | Дети идут друг за другом.Встают на четвереньки иидут по кругу.Идут как медведи,на внешних сторонахступней, руки опущены.Маршируют. |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯТолько встали дети в круг,Сразу птички прилетели,Крылышками махали,Нас всех удивляли.А потом пришёл гусь:«Никого я не боюсь,Дайте мне водички,Буду я плескаться,Буду забавляться».Увидали это бегемотики,Ухватились за животикиИ хохочут, и хохочут,Будто кто-то их щекочет.А жуки-то, а жуки,До чего же хороши:Лапки мохнатенькие,Спинки полосатенькие.К обезьянам подошли,Посмеялись от души.Греют спинки на лужайкеЧерепашки с львятами,Светит солнце яркое,Весело с ребятами.Подошли к слону огромному,Грозно топал он ногами,Ну а мы не испугались,Только весело смеялись.**  | Встают в круг.И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.Машут под музыку прямыми руками. "Чик-чирик". И. п.: руки назад, головку вверх. Наклоны вперёд."Га-га-га". И.п.: сидя, руки на животе.Со словами "Ха-ха" дети поворачиваются вправо, влево.И.п.: лёжа на спине. Барахтаются "в траве", машут ногами, руками и жужжат:"Ж-ж-ж".И. п.: ноги вместе, ладошки перед лицом. Прыжки на двух ногах. И.п.: лёжа на животе,руки за голову.Головкой покачивают,ножками машут. И.п.: руки на поясе, ноги вместе.Топают ногами.  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ"Эй, не стойтеСлишком близко,Я тигрёнок,А не киска!" -ЗарычалНам грозно тигрПосле всехВесёлых игр.Мы немного ИспугалисьИ все дружноРазбежались.**  | И. п.: стоя, руки перед лицом.Делают страшную рожицу и рычат: "Р-р-р".Убегают.  |

Ещё один комплекс утренней гимнастики, не менее интересный.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

На зарядку утром рано мы выходим с барабаном.

Он стучит, стучит, стучит, в ногу нам шагать велит.

Словно бабочки летаем, дружно крылья поднимаем.

На носочках мы идем, а затем бегом, бегом.

Чтобы выполнить зарядку, встанем в круг все по порядку.

1.  Все мы любим упражнения Раз – вперед, два – назад. Физкультуре каждый рад.

2.  На колени дружно встали, Повернулись и сказали: Мяу-мяу, Кря-кря.

3.  Гибкость всем нужна на свете, Наклоняться любят дети.

Раз – направо, два – налево, Пусть окрепнет наше тело.

4.  На спинку мы ложимся,

Все в жучков мы превратимся. Физкультура каждый день прогоняет сон и лень.

5.  Руки вверх поднимем выше, Их опустим, глубже дышим. Взгляд, ребята, тоже выше, Может, Карлсон на крыше.

В заключенье в добрый час мы попрыгаем сейчас.

1.  Раз, два, три, четыре – нет детей сильнее в мире, будем сбоку мы в ладоши ударять,

А кто хочет, может с нами приседать.

2.   Вместе дружно зашагаем, выше ноги поднимаем,

А потом кругом, кругом все бегом, бегом, бегом.