**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 ЧАСТЬ  Рано утром спозаранку Собрались мы на зарядку. Вдруг из подворотни - Рыжий таракан, Он бежит и усами шевелит. Тут медведь пришёл, Походил, посмотрел И ушёл.** | Дети идут друг за другом.  Встают на четвереньки и идут по кругу.  Идут как медведи, на внешних сторонах ступней, руки опущены. Маршируют. |
| **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  Только 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 животики И 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 лужайке Черепашки 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 стойте Слишком близко, Я тигрёнок, А не киска!" - Зарычал Нам грозно тигр После всех Весёлых игр.  Мы немного  Испугались И все дружно Разбежались.** | 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.