«Чунга-Чанга»

Комплекс утренней гимнастики

Слова: Энтин Ю., музыка В. Шаинского

**Вводная часть**. Построение в шеренгу, проверка равнения

Непоседы целый день  
Скачут и резвятся.  
Прыгать, бегать им не лень,  
На ветвях качаться.  
Громко, весело кричат,  
Любят есть бананы,  
На лианах в ряд висят.  
Это…-....(**Обезьяны**).

**Артикуляционная гимнастика**

1. «Обезьянка дразнится» («Заборчик) — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

Ходьба на носках, пятках, приставным шагом, бег с высоким подниманием колен, перестроение в 2 шеренги

**Основная часть.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступление | *И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони вверх, раскрыты вперед.*  *Вступление: наклоны вправо-влево – «Выглядывают из-за пальмы»* |
| Чунга-Чанга синий небосвод Чунга-Чанга лето круглый год Чунга-Чанга весело живем Чунга-Чанга песенку поем | 1. *Руки вправо вверх, пальцы разжать («обезьяны рвут бананы»), вернуться в И.п.* 2. *То же в левую сторону* |
| Чудо-остров чудо-остров Жить на нем легко и просто Жить на нем легко и просто Чунга-Чанга Наше счастье постоянно Жуй кокосы ешь бананы Жуй кокосы ешь бананы Чунга-Чанга | *Импровизация танцевальных движений* |
| Чунга-Чанга места лучше нет Чунга-Чанга мы не знаем бед Чунга-Чанга кто здесь прожил час Чунга-Чанга не покинет нас | *На «раз – и два» маховые скрестные движения рук над головой (2 раза)*  *На «и» - руки в стороны;*  *На «Три-и-четыре» - то же внизу*  *На «и» - руки в стороны* |
| Припев | *Импровизация танцевальных движений* |
| Проигрыш | *1-4 фразы – твистовые движения;*  *5-8 – фразы – на твистовых движениях постепенно опуститься на колени, руки спереди в упоре, носки оттянуты вверх. Вращение тазом, стоя на коленях с оттянутыми носками – «обезьяны крутят хвостиком»* |
| Чунга-Чанга синий небосвод Чунга-Чанга лето круглый год Чунга-Чанга весело живем Чунга-Чанга песенку поем | *И. п. – сидя по турецки, руки на затылке.*  *На «раз-и» - наклон вправо, коснуться правым локтем правого колена*  *На «два-и» - выпрямиться;*  *На «три-и-четыре»- то же влево* |
| Припев | *И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки поддерживают стопы. Пружинные движения коленями*  *На последний аккорд успеть встать и поднять руки вверх.* |

**Заключительная ходьба с дыхательными упражнениями**

Мы на острове живем,

Песни звонкие поем.

Каждый день едим бананы,

Прыгаем как обезьяны.

Лучше места в мире нет,

Всем горячий шлем привет!

  