«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 небосводЧунга-Чанга лето круглый годЧунга-Чанга весело живемЧунга-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-островЖить на нем легко и простоЖить на нем легко и простоЧунга-ЧангаНаше счастье постоянноЖуй кокосы ешь бананыЖуй кокосы ешь бананыЧунга-Чанга | *Импровизация танцевальных движений* |
| Чунга-Чанга места лучше нетЧунга-Чанга мы не знаем бедЧунга-Чанга кто здесь прожил часЧунга-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 небосводЧунга-Чанга лето круглый годЧунга-Чанга весело живемЧунга-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!

  