**Комплекс утренней гимнастики «Кот Леопольд»**

**Слова:**   [М. Пляцковский](http://www.romance.ru/person/183), **Музыка:** [Б. Савельев](http://www.romance.ru/person/501)

**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.**

**Упражнение "Ухо - нос"**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

**Логоритмика**

Дружит с солнцем ветерок,  
А роса – с травою.  
Дружит с бабочкой цветок,  
Дружим мы с тобою.

Ходьба на носках, пятках, змейкой, легкий бег, ходьба, перестроение в 2 колонны.

Я артист известный,

с песенкой чудесной,

Одеваюсь, словно франт,

У меня на шее бант

|  |  |
| --- | --- |
| Вступление | *И.п. первая позиция, руки на пояс*  *1- ногу на пятку, 2 и 3 – 3 раза ударить носком правой ноги о пол, не отрывая пятки от пола.*  *То же левой ногой (повторить 2 раза каждой ногой)*  *И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.*  *На 1, 2, 3 - Руки плавно через стороны вверх, ноги пружинят, на 4 – хлопок над головой.*  *Плавно опустить руки вниз (повторить 2 раза)* |
| Дождик босиком  по земле прошел, Клены по плечам  хлопал… | *И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.*  *Коснуться правой рукой кисти левой руки, развести руки в стороны.*  *То же левой рукой.*  *Повторить 4 раза* |
| Если ясный день,  это хорошо, А когда наоборот – плохо.  Если ясный день,  это хорошо, А когда наоборот – плохо. | *Хлопок над головой, присесть*  *Руки в стороны, выпрямиться.*  *Повороты туловища вправо – влево, расслабленные руки болтаются*  *Движения повторяются* |
| Проигрыш | *Повторяются движения вступления* |
| Слышишь, как звенят в небе высоко Солнечных лучей струны? | *Маховые, скрещивающие движения рук над головой, на «пружинке» (4 раза)*  *Круговые, маховые движения рук, на «пружинке» (4 раза).* |
| Если добрый ты,  то всегда легко, А когда наоборот –  трудно. | *Наклон вперед, правая рука вперед, левая в сторону*  *Выпрямиться.*  *Наклон вперед, левая рука вперед, правая в сторону*  *Выпрямиться.* |
| Проигрыш | *Повторяются движения вступления* |
| С каждым поделись радостью своей,  Рассыпая смех звучно… | *Постепенно поднимать руки через стороны вверх, сжимая и разжимая кисти рук в соответствии с ритмом музыки*  *Постепенно опускать руки через стороны вверх, сжимая и разжимая кисти рук в соответствии с ритмом музыки* |
| Если песни петь,  с ними веселей,  А когда наоборот – скучно! | *Правую ногу на пятку, полуоборот направо, руки в стороны, кисти в кулаках (держат гармошку),*  *Ногу приставить, руки прижать к груди (играют на гармошке)*  *Повороты туловища вправо – влево, расслабленные руки болтаются*  *(повторить 2 раза)* |
| Проигрыш | *Леопольд удивляется, потом показать, как мышки дразнят кота Леопольда* |
| С каждым поделись радостью своей, Рассыпая смех звучно… | *Повторить движения 3 куплета* |
| Заключение | *Мыши показывают коту «нос», поворачиваются направо и налево*  *Кот идет мягким кошачьим шагом вперед, показывает свой бант, затем назад.*  *Покружиться на месте и застыть в галантной позе.* |

**Заключительная ходьба с выполнением упражнений для рук**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнечные зайчики прыгают по лужам,  Ручеёк сверкает лентой голубой.  Капли разлетаются брызгами веснушек.  Только дружбу крепкую не разлить водой! | *Сжимание и разжимание кулаков, руки постепенно поднимать вверх*  *Ладони вместе, волнообразные движения рук перед грудью.*  *Встряхивание ладоней, руки, согнуты в локтях перед собой.*  *Сжать ладони в замок.* |

С другом нам легко и просто,  
С другом вместе веселей.  
Скажем малышам и взрослым:  
Береги своих друзей!