**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 высокоСолнечных 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!