**Комплекс утренней гимнастики**

**«Веселая зверобика»**

**для старшей и подготовительной группы**

**Подготовила:**

**инструктор по Физической культуре Собянина. В. А**

**г., 2023**

***1 комплекс утренняя зарядка «Зверобика»***

 Автор текста (слов): Хайт А. Композитор (музыка): Савельев Б.

**Первый куплет:**

Уселась кошка на окошко **(руки перед грудью, лапки как у «кошки»)**

И стала лапкой ушки мыть **(круговые движения ладошкой вокруг уха)**

Понаблюдав за ней немножко

Движенья эти сможем повторить!

**Припев:**

Раз, два, три, ну-ка повтори **(вытянуть руки вперед, делать движения пальцами «клювики», считаем указательным пальцем друг друга)**

Раз, два, три, ну-ка повтори **(повторяем)**

Три, четыре, пять, повтори опять **(круговые движения руками, согнутыми в локтях перед собой)**

Три, четыре пять, повтори опять, **(повторяем)**

Очень хорошо! **(показываем «класс!»)**

**2 куплет:**

Змея ползет лесной тропою,

Как лента по земле скользит **(сцепить обе руки в замочек и сделать волнообразные движения)**

А мы движение такое

Рукою можем вам изобразить **(повторяем движение)**

**Припев:**

Сидит в гнезде в болоте цапля **(стоя на правой ноге, руки на пояс)**

И кормит клювом лягушат

Не трудно так стоять ни капли **(стоя на левой ноге, руки на пояс)**

Для нас, для тренированных ребят

**3 куплет**

Мартышка к нам спустилась с ветки **(кисти рук с раскрытыми пальцами на уровне висков, прыжки вокруг себя)**

Мартышку нужно уважать,

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам, детки, нужно подражать

**Припев:**

**4 куплет**

Живет на свете очень много

Мартышек, кошек и людей **(большие круговые движения руками сверху вниз 2 раза)**

Но человек - ты царь природы **(руки к плечам «силачи»)**

И должен знать повадки всех зверей!

**Припев:**

Раз, два, три, ну-ка повтори, **(«кошка» - круговые движения ладошкой вокруг уха)**

Раз, два, три, ну-ка повтори, **(«змея» - сцепить обе руки в замочек и сделать волнообразные движения)**

Три, четыре, пять, повтори опять,

**(«цапля» - прыжки, стоя на правой ноге, руки на пояс)**

Три, четыре пять, повтори опять

**(«обезьянка» - руки с растопыренными пальцами на уровне висков, прыжки вокруг себя)**

Очень хорошо! **(прыжок и большой круг руками )**

***2 комплекс утренняя зарядка «Джунгли»***

1. «Покажем, как ползёт по джунглям удав».

И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в «замок».

Волнообразные движения руками. (6 – 8 движений).

2. «Крокодил щёлкает пастью и виляет хвостом».

И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, пальцы «грабли».

1 – 4 – горизонтальные движения вытянутыми руками; 5 – 8 – виляние.

3. «Слон качает головой, у него большие уши».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны.

Наклоны в стороны. (6 – 8 раз).

4. «Страус прячет голову в песок».

И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Наклоны в стороны с отведением рук назад. (6 – 8 раз).

5. «Маленький тигрёнок сердится и выгибает спинку».

Стоя на четвереньках, выгибание и прогибы в спине. (6 раз).

6. «Прыгает весёлая обезьянка».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях на уровне плеч, пальцы разведены в

стороны. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе, руки

поднимаются вверх и опускаются в и.п.).

7. «В траве шипит кобра».

И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Упражнение на дыхание. При выдохе произносить: «Ш – ш – ш».