Утренняя зарядка «Утро в зоопарке»

**Построение в группе. Стих про зарядку.**

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.

Сегодня мы с Вами отправимся в зоопарк, посмотрим как звери просыпаются по утрам. А повезёт нас поезд, который называется «Доброта».

**Вводная часть. Песня гр. Барбарики- «Доброта»**

-Построение и ходьба обычная в колонне по одному

-Корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках - руки вверх, ходьба на пятках- руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы- руки на поясе.

-Подскоки

-Бег в умеренном темпе

-Ходьба с высоким подниманием коленей

-Ходьба обычная с перестроением в 3 звена

**Основная часть:** *под «Вальс» классика для детей.*

Посмотрите ребята, вот мы с вами и приехали в зоопарк, сколько здесь разных животных.

*(На спортивной лестнице развешаны изображения различных животных)*

**1)** Первым в нашем зоопарке проснулся Жираф. И захотел он размять свою большую шею.

*1. И. п., О. с. - Руки на поясе, наклоны головы вправо, влево – 4 раза.*

Потом решил он посмотреть по сторонам, и повернул свою шею сначала в одну сторону, потом в другую.

*2. И. п. - Повороты шеи вправо и влево – 4 раза.*

Решил он посмотреть вверх на небо, а потом вниз на травку.

*3. И. п. - Поднимаем голову вверх, опускаем вниз- 4 раза.*

**2)** Вторым в зоопарке проснулся Орёл. И решил размять свои большие крылья. Сложил он свои крылья и сделал *4 больших круга вперёд и 4 назад.*

*1. И. п. - Ноги на ширине плеч. Ладони на плечи и вращение с согнутыми локтями вперёд -4 раза и назад – 4 раза.*

Расправил Орёл свои большие крылья и помахал ими вверх и вниз.

*2. И. п. - Ноги на ширине плеч. Вытянутые руки отпускаем вниз по швам и поднимаем вверх -4 раза.*

**3)** Третьей в зоопарке проснулась Обезьянка, она захотела почесать свои пяточки. Наклонилась в сторону и чешет левую и правую пяточки.

*1. И. п. - Ноги на ширине плеч. Наклоны максимально на бок, тянем ручки вниз к пяточке – 4 раза.*

Потом захотела она покрутить своим хвостом, покрутила 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

*2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение туловища в одну сторону и в другую.*

Обезьяна захотела сорвать банан, потянулась высоко, высоко. Сорвала банан и положила на землю.

*3. И. п. - Ноги на ширине плеч. Поднимаем руки высоко и не сгибая колен опускаем руки вниз- 4 раза.*

**4)** Четвёртой проснулась Цапля, она захотела размять свои ножки, повращала одной стопой в одну сторону и в другую, потом другой стопой также.

*1. И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение стопы влево, вправо. - по 4 раза.*

Постояла она на одной ноге, потом на другой.

*2 И. п. - Одна нога согнута в колене, руки в сторону.*

Равновесие по очереди на каждой ноге.

**5)** Пятым проснулся медведь и захотел сделать приседания. Поставил ножки вместе и сделал четыре 4 приседания.

*1. И. п. - Ноги узкой дорожкой, руки перед собой. Приседание – 4 раза.*

Поставил он ножки широко и сделал ещё 4 глубоких приседания.

*2. И. п. - Ноги широкой дорожкой, руки на пояс. Глубокие приседания – 4 раза.*

**6)** После Медведя проснулся Кенгуру, оттолкнулся он своими сильными ногами от земли и подпрыгнул высоко.

*1. И. п - Сидим на корточках, руки упор на пол. Прыжок вверх – 4 раза.*

**7)** А паучок услышал всех зверей и начал двигаться по своей паутине.

*1. И. п. - Сесть, отвести руки назад за спину и поставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сзади, приподнять ягодицы и всё туловище вверх.*

Из исходного положения ползти, сохраняя «висячее» положение туловища. Движение вперёд и назад. Выполнять кружения вокруг себя.

*Включается весёлая, ритмичная музыка.*

**8)** И самым последним проснулся заяц, попрыгал он на двух ножка, потом на одной и на другой. Зайка попрыгайка- очень любит прыгать.

*1. И. п. - Стоять с руками, согнутыми в локтях, а ладони соединить перед грудью и опустить вниз.*

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с сохранением положения рук перед грудью и выпрямленной спиной. Движения с выполнением поворотов в стороны, вперёд-назад, кругом на 180 градусов, с разной длиной и высотой прыжка.

Вот так ребята начинается утро в зоопарке!

**Заключительная часть:** *Под релаксирующую музыку.*

А теперь давайте послушаем эту красивую музыку.

Подготовительное упражнение

***Исходное положение. Стоя.***

**Выполнение.**Закрыть глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

**Упражнение «Потягушечки»**

***Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх***

**Выполнение.**На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.

*По утрам зарядку делай,*

*Будешь сильным,*

*Будешь смелым!*

Звенья смыкаются и строятся в колонну. *Под звуки бубна выходят из зала.*