

## Комплекс утренней гимнастики в старшей группе.

### Тема: « Весёлые жители зоопарка »

#### **1 часть:**

Собирайтесь-ка, друзья,  
отправляться в путь пора  
На автобусе вперёд  
едет озорной народ  
Магазины и дома,  
позади уже - ура!  
наш автобус подъезжает к  
зоопарку,  
детвора!

ходьба: перекатом с пятки  
на носок, руки на поясе  
ходьба со сменой темпа: медленный  
средний, быстрый  
бег: обычный, с изменением темпа,

#### **2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:**

##### «Жираф»

1. Он высокий и пятнистый, с  
длинной, длинной шеей.  
и питается он листьями  
деревьев (Жираф)

и.п.: основная стойка руки внизу;  
1-руки вверх, подняться на носки  
2-и.п.; (6-8р )

##### «Заяц»

2. Кто стоит среди травы-  
уши больше головы? (Заяц)

и.п.: основная стойка руки на поясе;  
1- подняться на носки;  
2- и.п.; (5р )

##### «Тюлень»

3. Спит на льдине целый  
день толстый маленький ...  
(Тюлень)

и.п.: стоя на четвереньках.  
1-наклониться вниз, коленом правой -  
ноги коснуться лба;  
2-и.п;  
3-4- то же самое другой ногой; (5р )

##### «Верблюд»

4. Зверь я горбатый, нравлюсь  
ребятам (Верблюд)

и.п.: опора на ладони и стопы ног  
(ноги прямые);  
1-встать на четвереньки, прогнуть спину  
2- и.п.; (5-6р )

##### «Заяц»

5. Через поле напрямик  
врозь  
скачет белый воротник  
(Заяц)

Прыжки: ноги скрестно- ноги  
в чередовании с ходьбой (10 x 3 )

##### «Петух»

6. Сам с узорами, на ногах  
со шпорами (Петух )

И.п.: ноги на ш.с., руки внизу;  
1-3-выполнить махи руками  
вверх- вниз по бокам, имитируя  
взмах крыльев;  
4-и.п.; (5-8 р)

3 часть:

В зоопарке побывали  
всех зверей в нём увидали-  
а теперь пора назад,  
в наш весёлый детский сад

Ходьба: обычная, с заданиями для  
рук.