**Утренняя  гимнастика**

**для детей**

**подготовительной группы (6-7 лет)**

****

**Зарядка - путешествие**

Ребята мы отправимся с вами в путешествие, в сказочный лес, где детей ждёт встреча с популярным персонажем русских сказок.

Раз, два – подтянись!  
Три, четыре – улыбнись!  
Встали быстро по порядку  
На весёлую зарядку! (Построение в колонну по одному)  
  
По тропинке прямиком  
В сказку русскую пойдём. (Ходьба)  
А овраги, буераки  
Стороною обойдём. (Ходьба змейкой)  
  
В сказку путь нелёгкий,  
В сказку путь неблизкий.  
Мы шагаем высоко, (ходьба на носках)  
Мы шагаем низко. (Ходьба на пятках)  
  
От меня не отставайте,  
Точно след в след наступайте,

Чтобы никого в кусток  
**Леший** вдруг не уволок. (Ходьба: пяточка одной ноги к носочку другой)  
  
Раз - пенёк, два - пенёк.  
Друг за другом прыг да скок. (Прыжки с ноги на ногу)  
  
С ветром наперегонки  
Мы, проворны и легки,  
Побежим-ка без оглядки  
Так, чтобы сверкали пятки. (Бег на месте)  
  
Тише, тише, не спешите,  
Бег сейчас остановите.  
Расступился тёмный лес.  
Кто нас поджидает здесь? (Ходьба)  
  
Есть в лесу одна **старушка**В удивительной избушке:  
На куриных тонких ножках  
Домик крутится немножко. (Повороты в стороны)  
  
Выглянет в окно старушка –  
Кто идёт к ней на обед?  
Человек он иль зверушка,  
Можно съесть его, иль нет? (Наклоны вперёд поочерёдно вправо – влево)  
  
**Бабка** ноги поднимает –  
В ступу бабка залезает.  
Раз – нога, два – нога;  
Ноги – словно кочерга. (Поочерёдное поднимание согнутых в коленях ног)  
  
  
Вот летит старушка в ступе:  
Вправо – влево вдаль глядит.  
То с берёзкою столкнётся,  
То на ёлку налетит. (Наклоны в стороны)  
  
Тихо- тихо приземлилась.  
Ступа чуть не развалилась. (Две пружинки, медленное приседание)  
Но старушка – хоть куда! (Встать, руки в стороны)  
Всё душою молода! (Танцевальное движение – поочерёдное выбрасывание ног на носок в прыжке)

**Ссылки на веселую и интересную зарядку для дошкольников**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0lFHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=lrSyOiae2u8>

<https://www.youtube.com/watch?v=SQZd5_04oc0>

<https://ok.ru/video/10529804619>

<https://ok.ru/video/5727323642>