**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>