

Вам, родители

Путешествие в зоопарк

Комплекс гимнастики для детей 3-7 лет

Консультацию подготовил
Инструктор ФК Ананич С.Ю.

Папа, мама, я и брат —
Мы ходили в зоосад.
Любовались и гуляли.
Много нового узнали.
Столько разных там зверей,
Птиц красивых, даже змей.
Я ещё хочу успеть
Крокодила посмотреть.
Льва и тигра, и шакала...
Жаль, что мамочка устала
Кенгуру бы поглядеть
И как плавает медведь
В воскресенье вновь пойдём,
Только с папою — втроём.
Он животных тоже любит
И домой спешить не будет.

Блинникова Марина



Отправляемся в зоопарк на автомобиле. Садитесь в машину, пристегните ремни безопасности. Завели моторы дали сигнал. Поехали (*ходьба обычная*), автомобиль набрал скорость (*бег*)

1. Жираф

*Намотав на шею шарф,
Вот встречает нас жираф.*

И.п. - ноги вместе, руки на плечах. 1. - поднять руки вверх, отогнуть кисти рук от себя. 2. - и.п.

2. Пеликан

*Пеликан гостей встречает,
Свежей рыбкой угощает.*

И.п. – то же. 1. - наклон вперед, руки в стороны. 2. - и.п.

3. Тигр.

*Тигр когти выпускает
Близко нас не подпускает*

И.п. – сидя в приседе, руки на коленях. 1 - выпрямиться, руки-вперед, выпустить «когти», порычать. 2 - и.п.

4. Бегемот.

*Ноги вытянув вперед
Растянулся бегемот.*

И.п. - сидя, ноги вытянуть вперед, руки на поясе 1. - наклон вперед, руки вперед. 2. - и.п.

5. Крокодили

*Крокодил пасть разевает
И от скуки он зевает*

И.п. – лежа на животе, ноги скрещены и согнуты в коленях, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1. - Выпрямить руки. 2. - и.п.

6. Тюлень.

*Вот тюлень хвостом играет.
Ребятишек развлекает.*

И.п. - сидя на коленях, руки опущены. 1. - Сесть на пол слева от ног. 2. - и.п.

7. Кенгуру.

*Очень рад нам кенгуру,
Ловко скачет поутру.*

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. Прыжки на двух ногах

*Зоопарк мы весь прошли
И до выхода дошли*

Ходьба обычная