

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

Головой качает слон  
Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

Головою три кивка  
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Физкультминутка. Гриша шел  
Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)  
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)  
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)  
Два - грибок, (Наклоны вперед.)  
Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми ритмичными.)

Раз — подняться, потянуться  
Два — нагнуть, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место тихо сесть.

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

Вот помощники мои  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь, поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

Аист (Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правой ногою, Топай левой ногою, Снова — правой ногою,

Снова — левою ногою. После — правою ногою, После — левою ногою. И тогда придешь домой.

Отдых наш - физкультминутка,  
Занимай свои места:  
Раз - присели, два - привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали  
Ванькой-встанькой словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.

«Один, два, три, четыре»  
Один, два – стоит ракета.  
Три четыре – самолёт.  
Один, два – хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счёт.  
Один, два, три, четыре –  
Руки выше, плечи шире.  
Один, два, три, четыре –  
И на месте походили.