Приложение 1

**Общеразвивающие упражнения с султанчиками**

1. И. п. -основная стойка, руки внизу, 1-правая рука в сторону, 2-левая рука в сторону, 3- правая рука вниз, 4 левая рука вниз. (8 раз)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу, 1-руки вверх, 2-наклон вправо (влево, 3-выпрямиться, 4-исходное положение. (по 3 раза.)

3. И. п. - основная стойка, руки согнуты у груди, 1-руки в стороны, 2- присесть руки вперёд, 3-встать, руки в стороны, 4- исходное положение. (7-8 раз).

4. И. п. -основная стойка, руки внизу, 1-руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носки, 3-руки в стороны, 4- исходное положение. (6- 8раз).

5. И. п. -основная стойка, руки внизу, 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2-исходное положение. (2-3 раза).

**Упражнение на дыхание**

Руки с султанчиками перед собой. 1. Глубоко вдохнули 2. На султанчики подули. 3-4 то же самое. (2-3 раза)

Приложение 2

**«Мартышки» (игра для детей 4–7 лет)**

Дети стоят в кругу или врассыпную. Педагог показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения в соответствии с текстом.

Мы – веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем, *(Хлопают)*

Мы ногами топаем, *(Топают)*

Надуваем щечки, *(Надувают щеки)*

Скачем на носочках *(Подпрыгивают на месте)*

И друг другу даже Язычки покажем. *(Показывают язык)*

Дружно прыгнем к потолку, *(Подпрыгивают)*

Пальчик поднесем к виску. *(Подносят к виску палец)*

Шире рот откроем, *(Открывают рот)*

Гримасы все состроим. *(Строят гримасы)*

Как скажу я цифру 3 —

Все с гримасами замри! *(Замирают)*

Приложение 3

**Коммуникативный танец «Раз, два, три!»**

Дети подскоками двигаются по залу, в разных направлениях. Двигаются так, как показывает взрослый или один из детей, к концу музыки находя себе партнёра, останавливаются. Четко и громко произносят: «Вни-ма-ни-е!». Поднимают один пальчик вверх, произносят: «Раз!». Поднимают пальчик другой руки вверх, произносят: «Два!». Поочередно указываю пальчиками вверх, ритмично поизносят «Раз, два, три!». Все движения повторяются. Пояснение: вместо слов: «Раз, два, раз, два, три!» дети могут говорить: «Блюм – блюм!», «Трям – трям!», Гав,гав!», «Хрю, хрю!» и т.д. Чес смешнее, тем лучше!