Приложение 1

*Разминка «Мы поставили пластинку».*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку – маршируем на месте.

Начинаем бег на месте,

Финиш метров через двести – спокойный бег на месте.

Раз, два, раз, два, – поворот вокруг своей оси подскоками с хлопками

Закружилась голова – наклоны головы вправо, влево

Раз, два, раз, два, – поворот вокруг своей оси подскоками с хлопками

Закружилась голова – наклоны головы вправо, влево

Хватит, хватит, мы устали – машем руками вперёд

Потянулись, подышали – потянуться руками наверх на полупальцах, опускаясь открыть руки во 2ю позицию

Руки развели

Словно удивились – повороты корпуса вправо, влево 4 раза

И друг другу до земли – поворачиваемся друг к другу

В пояс поклонились – наклон вперёд

Наклонились, выпрямились

Наклонились, выпрямились – наклоны в стороны

Ниже дети не ленитесь

Наклонитесь, поднимитесь – два наклона вперёд

Подышали, подышали – поднимаем плечи

Сели, встали, сели, встали – приседания

И на месте поскакали – подскоки на месте

На носок, потом на пятку – встаём по очереди на носки и пятки

Вот и кончилась зарядка – маршируем на месте.

Приложение 2

*Игра «мячик»*

Имитируя игру с мячом, дети упражняются в пружинном движении руки, совершенствуют работу кистей и пальцев.

1-й вариант. Такты 1-8. На «раз» каждого такта дети как бы ударя­ют обеими руками по большому мячу, бросая его об пол.

Такты 9-16. Обеими руками поддают мяч вверх.

Такты 17-24. Повторяются движения 1-8-го тактов.

2-й вариант. Исходное положение — руки согнуты в локтях (под пря­мым углом) перед собой, ладонями вниз, корпус слегка наклонен вперед.

Такты 1-4. Дети подражают игре с мячом, ударяя им перед собой об пол то одной, то другой рукой (на каждую четверть). Кисть и пальцы руки, ударяющей по мячу, резко выпрямляются; после удара напряже­ние сразу снимается, пальцы пассивно сгибаются, предплечье возвра­щается в исходное положение, рука как бы отдыхает до следующего Удара. Колени слегка пружинят.

Такты 5-8. Подбрасывают воображаемый мяч вверх, то одной, то другой рукой. Движение кистей и пальцев то же, но ладони повернуты вверх; предплечье после удара по мячу опускается в исходное положение.

Музыка и движения повторяются еще раз; на заключительный такт делается бросок мяча вверх обеими руками; после окончания музыки кисти соединяются, как бы поймав мяч.

Движения рук должны быть легкими, четкими и пружинными, без Излишней напряженности в плечах; кисть ударяющей или подбрасывающей руки держится строго горизонтально (иначе мяч полетит куда-то в сторону).

Руководитель объясняет детям, что они должны всё время видеть (представлять себе) мяч, следить за ним глазами.

Когда дети хорошо освоили 2-й вариант упражнения, начинают перебрасывать мяч друг другу, «успевая ловить» его под музыку.

Приложение 3

*Движения на координацию, в продвижении.*

1. Исходное положение 6-я позиция, руки вытянуты в сторону 2-й позиции. Обучающиеся начинают двигаться шагом под музыкальное сопровождение, одновременно сгибая кисти рук и поворачивая голову вправо и влево.
2. Исходное положение 6-я позиция, руки вытянуты в сторону 2-й позиции. Обучающиеся начинают двигаться шагом под музыкальное сопровождение, одновременно сгибая и разгибая по очереди руки в локтях вперёд.
3. Подскоки с одновременной работой рук и корпуса. С разворотом плеч вправо руки поднимаются через стороны наверх, а с разворотом влево вниз.
4. Галоп в повороте.