Приложение 1

***Пиратская разминка***

*Дети выполняют  имитационные  движения  по показу ведущего.*

  Рано утром моряки делают зарядку, *(руки поднять вверх, опустить к печам)*

 Делают зарядку только по порядку. *(руки в стороны к плечам)*

 Опускают якорь в воду *(руки в замок опущены вниз наклоны не сгибая колени)*

 Стоп машина нету хода. *(руки сжаты в кулаки постукиваем кулак о кулак перед собой)*

Моют палубу с утра, (*дети имитируют мытьё пола)*

Проверяют сети *(руки поднимают вверх поворачиваются вправо, влево)*

Порыбачить нам пора - мы займёмся этим *(дети имитируют закидывание  удочки правой и левой руками)*

Трюмы рыбою полны, *(разводят руки в стороны)*

Мы ужасно голодны! *(потирают живот двумя руками)*

Пообедаем и в путь *(подносят поочерёдно правую и левую руки ко рту)*

Паруса пора надуть. *(дыхательное упражнение с поворотом головы вправо влево)*

Якорь поднят, море ждёт – *(руки сцеплены в замок перед собой поднимаем до груди и опускаем вниз)*

Кто так сможет  - шаг вперёд!