**Приложение 1.**

**Подвижная игра «Салют»:** Педагог рассыпает по полу мячики их трех корзин разного цвета. Дети должны собрать мячики в корзины по цвету.

**Подвижная игра «Сороконожка»:** Дети в колонну по одному, держа руки на плечах впереди идущего, семенящим шагом передвигаются вперед (руки не отпускать!). По сигналу - последний в колонне бежит и встает впереди колонны.

**Игра малой подвижности «Мотальщики»:**  Для игрового упражнения нужны 6 гимнастических палок. К каждой из них привязана веревка с мешочком на конце. Палку держат два ребенка и по сигналу наматывают веревку на палку. Какая пара быстрее намотает веревку?

**Комплекс кинезиологических упражнений:**

1. «Рубим капусту» - постучать расслабленной кистью правой руки по левой руке, затем наоборот;
2. «Домик» - соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
3. «Лучики» - стоя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук, постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
4. «Маятник» - свободные перемещения глаз из стороны в сторону.
5. «Кисточки» - вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4-6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки (по 4 раза). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.
6. «Да - нет» - делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед-назад. По 4 раза.
7. «Плечики» - поднимать плечи вверх–вниз, вперед-назад. По 4 раза.

**Дыхательное упражнение «Ветер» (очистительное, полное дыхание):**

**Цель:** Учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы. Осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

**Примечание:** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще*.*

**Дыхательное упражнение «Радуга»:**

**Цель:** та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с-с-с», выдыхая и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.