|  |  |
| --- | --- |
| Эй, Лежебоки, ну ка вставайте! На зарядку выбегайте! Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись! Начинаем! Все готовы? Отвечаем - Все готовы! Начинаем, все здоровы?! Я не слышу - Все здоровы! Становитесь по порядку, на веселую зарядку. Приготовились, начнем и все вместе подпоём | Ходьба друг за другом.«Волна» Сцепленные в замок руки рисуют большие и маленькие волны. |
| Солнышко лучистое, любит скакатьС облачка на облачко перелетать! Вот так вот! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять. Еще раз! Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  | Поднимаем прямые руки вверх вправо, вверх по центру, вверх влево.Покачивание головой справа налевоПоднимаем прямые руки вверх вправо, вверх по центру, вверх влевоПокачивание головой справа налево*.* *Колечко.* Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Можно выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.На «пять»Выставляем руки вперед ладошками ,пальцы разводим и напрягаем. |
| Все разрабатываем руки - нету места больше скуки! Все разрабатываем плечи - чтоб походу было легче! Все разрабатываем ноги - чтоб не уставать в дороге! Все разрабатываем шею - что бы пелось веселее!  | Вращения руками.Поднимаем, опускаем плечи.Попеременно вращаем ступнями ног.Плавные вращения головой. |
| Солнышко лучистое, любит скакатьС облачка на облачко перелетать! Вот так вот! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять. Еще раз! Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!  | Поднимаем прямые руки вверх вправо, вверх по центру, вверх влево.Покачивание головой справа налевоПоднимаем прямые руки вверх вправо, вверх по центру, вверх влевоПокачивание головой справа налево*.* *Колечко.* Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Можно выполнять в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.На «пять»Выставляем руки вперед ладошками ,пальцы разводим и напрягаем. |

.**«Колечко».** Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела). Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, сред­ний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются по­очередно каждой рукой, затем - двумя одно­временно.

*1. Колечко.* Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.





***2. Перекрестные движения.*** Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же и левой рукой и правой ногой.

***Перекрестное марширование.*** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.