**Приложение 3**

**Физминутка**

( под музыку релаксации)

Расставьте ноги на ширине плеч, подняв руки в стороны ладонями вверх, глаза закрыты.

Представьте себе, что вы мощное дерево с высокой раскидистой кроной, проткнувшей высоко к солнцу свои ветви-руки, на которых шелестят листья-пальцы. Подтянитесь, напрягите мышцы рук и ног, всего тела. Сделайтё глубокий вдох и спокойный медленный выдох. Почувствуйте, как ласковый ветер обдувает вас. Ваши мощные корни-ноги впитывают живительную силу матушки — земли. Почувствуйте всем своим телом прилив жизненной энергии и бодрости. Тело распрямляется, руки тянутся к свету, к солнцу! Тянитесь, тянитесь! А теперь спокойно возвращайтесь в исходное положение, откройте глаза, глубоко вдохните и сделайте спокойный медленный выдох.