Приложение №3.

**Физ.минутка:**

Физ.минутка проводится в 3 этапа:

1.упражнение для глаз – быстро поморгать в течение 30 сек.

2.зарядка для пальчиков рук: «Вышли пальцы танцевать».

 Раз, два, три, четыре, пять

 (*выбросить пальчики из кулачка)*

 Вышли пальцы танцевать:

 *(свободное движение ладошками)*

 Большой пустился в пляс

 *(круговые движения больших пальцев вокруг друг друга)*

 Указательный -в припляс

 *(подушечки пальцев касаются друг друга)*

 Средний пальчик – поклонился

 *(средние пальцы сгибаются и выпрямляются)*

 Безымянный - притаился

 *(безымянные пальчики прячутся в ладошке)*

 А мизинец, удалец!

 Цепь сомкнул, как молодец!

 Как же дальше танцевать?

 *(тянут сцепленные пальчики в разные стороны и разорвать связь в конце фразы).*

1. игра на снятие эмоционального напряжения «Драка»:

представьте, что вы поссорились с другом. Вот – вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко стисните зубы, сожмите кулаки и затаите дыхание. Вдруг друг говорит: «Давай помиримся». Выдохните, расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствуйте облегчение.