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.