*Приложение4*

**Физминутка.**

- Вы хорошо потрудились, пора отдохнуть. Проведем физминутку. Разомнемся и понаблюдаем за дыханием.

1) Поочередно поднимаем плечи вверх-вниз

2) «Выписываем» плечами «восьмерку»

3) Приседаем

- Как изменилось дыхание?

*- Стало чаще*

4) Стоим. Поочередно поднимаем плечи вверх-вниз

- Что произошло с дыханием?

*- Оно успокоилось*

- Какой вывод можно сделать?

*- При физической нагрузке дыхание учащается, в состоянии покоя становится реже, приходит в норму.*

Сейчас проверим, умеете ли вы правильно дышать. Сделайте глубокий вдох, а теперь выдох. Дышать правильнее через нос или через рот? Почему?

*- В носоглотке воздух согревается и очищается*

Почему это важно?

*- Чтобы избавиться от ангин, гриппов и других болезней, ведь этот воздух идёт в лёгкие.*

- Надо помнить, что с похолоданием наступает период эпидемии гриппа и других простудных заболеваний. Воротами для проникновения вирусов в наш организм являются органы дыхания. Как защитить себя от вирусов?