**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

***Физкультминутки на уроках английского языка в 2-4 классах.***

Hands up! Hands down!
Hands on hips! Sit down!
Hands up! To the sides!
Bend left! Bend right!
One, two, three! Hop!
One, two, three! Stop!
Stand still!

\*\*\*

Hands up, clap, clap!
Hands down, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!
Bend left, clap, clap!
Bend right, clap, clap!
Turn yourself around and then you clap, clap!

\*\*\*

Hands on your hips, hands on your knees,
Put them behind you if you please.
Touch your shoulders, touch your nose,
Touch your ears, touch your toes.

Stand up and show me orange!
Hands up and show me blue!
Clap! Clap! Show me yellow!
Sit down. Nice of you!
Stand up and show me blue!
Hop! Hop! Show me red!
Sit down. Nice of you!
Stand up and show me grey!
Sit down and point to the green.
Clap! Clap! Show me pink.
Stop! Very nice of you.

\*\*\*

Clap, clap, clap your hands,
Clap  your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Turn, turn, turn around,
Turn around together.
Clap, clap, clap your hands,
Clap  your hands together.

Touch your shoulders,
Touch your nose,
Touch your ears
Touch your toes.
Raise your hands
High up in the air,
To the sides
On your hair.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

***Упражнения для глаз***

1. Начертите на доске или другим способом букву S. Затем попросите детей глазами очертить ее сначала в одном направлении, потом необходимо поменять. При этом можно приговаривать скороговорку или рифмовку. Ее можно связать с изучаемой темой (“Wealth is nothing without health”).

2. Хорошим упражнением для глаз будет «письмо». Например, сначала можно написать какие-нибудь большие буквы на доске. Затем перевести взгляд на свою парту и там глазами «написать те же буквы». Затем на любом маленьком предмете. Как вариант, можно написать свое имя или любое слово.

3. Можно использовать стихотворный способ для расслабления глаз.

Look left, right
Look up, look down
Look around.
Look at your nose
Look at that rose
Close your eyes
Open, wink and smile.
Your eyes are happy again***.***

***Дыхательные упражнения:***

Дети, представьте, что мы воздушные шарики (We are balloons). Сейчас я буду считать, а вы на каждую цифру делаете глубокий вдох: one, two, three, four- дети делают 4 глубоких вдоха. По команде «Breath in!» необходимо задержать дыхание. Затем, я буду считать от 4 до 8, а вы делаете глубокий выдох «Breath out!» — four, five, six, seven, eight.