Приложение 2

**Физминутка!!!**

*Сегодня мы будем учиться, правильно дышать. Мало кто знает, что правильное дыхание – способ намного улучшить состояние своего организма. В минуту человек совершает 16 вдохов в спокойном состоянии. Ели более 18 вдохов, то это серьезный повод для беспокойства.*

*Правильное дыхание отпугивает многие болезни.*

*На востоке существует легенда «Кто владеет дыханием, тот владеет судьбой». (Значит, дольше живет).*

*Оказывает на ССС положительное влияние(можно выполнять сидя):*

*1. Называется «Ладошки» (покажите все свои ладошки, локти прижать к туловищу, плечи опущены, расслабиться. Делаем 4 шумных, резких вдоха. Главное не думать о выдохе.*

*2. «Обними плечи». (Важно не должны менять локти, всё время 1 движение, если правая рука сверху, д.б. всегда сверху).*