ГБОУ школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Давыдова Анастасия Андреевна,
Девяткова Наталья Александровна,
учителя

Инновационный продукт

"С физминуткой я дружу!"

Аудиообеспечение физминуток с музыкальным сопровождением

Для учителей, учителей-дефектологов, воспитателей, педагогов ОДОД

- **Аудиофайлы в формате MP3.**
- **Рекомендации по применению аудиофайлов при проведении физминуток.**

Санкт-Петербург
2021

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
Понятие о физминутке. 3
Адресность продукта. 5
Структура продукта. 5
Актуальность продукта. 6
Инновационность продукта. 7
Планируемые результаты применения продукта. 7
Методические рекомендации по использованию продукта. 7
ЛИТЕРАТУРА 8
БАНК АУДИОФАЙЛОВ С ФИЗМИНУТКАМИ 9

Давыдова А.А.
Девяткова Н.А.

Инновационный продукт «С физминуткой я дружу!». Аудиообеспечение физминуток с музыкальным сопровождением.

Дайте ребенку подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше недели полусонных занятий.

К.Д. Ушинский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понятие о физминутке.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, а особенно имеющих ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе. Современная школа – это серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, долго сидят на месте, у них нарастает статическое напряжение в мышцах, увеличивается нагрузка на зрительный и слуховой анализаторы, мышцы кистей рук и всего туловища. И, как следствие перегрузки, у большинства обучающихся отмечаются недостаточный уровень познавательной активности, низкая мотивация к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. В полной мере это характерно для детей с ОВЗ с их быстрой утомляемостью, сниженной концентрацией внимания, расторможенностью. Для детей с нарушениями зрения эти проблемы усугубляются зрительной депривацией, которая ограничивает пространство для движения.

Как только педагог начинает наблюдать у обучающихся внешние проявления утомления, к примеру, замечает, что дети начинают разворачиваться в стороны, зевать, потягиваться, разговаривать друг с другом на отвлечённые темы, снижается уровень интереса к процессу урока, это указывает на то, что необходимо проведение физминутки, ведь правильно

организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне. Таким образом, одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физкультурная минутка состоит из небольшого комплекса физических упражнений, которые при проведении доступны каждому обучающемуся вне зависимости от их уровня физической подготовленности. Упражнения подбираются таким образом, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Небольшая двигательная нагрузка предупреждает развитие переутомления, позволяет грамотно чередовать формы и виды деятельности на уроке, оптимально распределять нагрузку и отдых. А если физминутки сопровождает музыка, то терапевтический эффект физминуток удваивается: еще древние философы говорили о целительном воздействии музыки на душу и тело человека. Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения, придает жизнь и веселье всему существующему. По мнению Платона, её можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного.

Физминутки для детей со зрительной депривацией имеют те же цели и задачи, что и в школах, где учатся нормотипичные дети, только реализуются они с учётом специфических особенностей данной категории учащихся: каждое движение не просто демонстрируется педагогом, а ещё и дополнительно проговаривается для тех обучающихся, кто не может действовать по образцу.

Цель физминуток - активно сменить деятельность обучающихся, тем самым предупредить и снизить наступающее утомление, а затем снова включить ребенка в урочную деятельность.

В процессе проведения физминуток решаются следующие задачи:

- предупреждение раннего умственного утомления и восстановление работоспособности;
- устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе;
- снятие нервно-психического напряжения у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности;
- обеспечение активного отдыха, профилактика гиподинамии;
- улучшение психических процессов (восприятия, памяти, мышления, речи, внимания и др.);
- повышение интереса к уроку и способности к восприятию учебного материала;

- совершенствование общей моторики;
- формирование четких координированных действий во взаимосвязи с речью;
- формирование интереса к выполнению физических упражнений;
- формирование представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- формирование навыков самостоятельного выполнения физических упражнений;
- профилактика ухудшения состояния зрительных функций;
- устранение длительного растяжения и расслабления мышц-разгибателей спины, отвечающих за правильную осанку;
- формирование у ребенка потребности в самовыражении через движение;
- обучение ребенка выразительным средствам экспрессии (мимике, пантомимике, интонированию);
- удовольствие и радость, получаемые ребенком от движения под музыку, независимо от результата.

Адресность продукта.

Данный продукт предназначен для учителей 1-6 классов, учителей-дефектологов, воспитателей и педагогов дополнительного образования, которые проводят физминутки на своих уроках и занятиях.

Структура продукта.

Продукт представляет собой сборник из 15 аудиофайлов в формате mp3, продолжительностью 2-3 минуты каждый. Педагог может включить любой из них во время физминутки. Поскольку физминутки предназначены в первую очередь для использования в классах для детей со зрительной депривацией и должны быть реализованы они с учётом специфических особенностей данной категории учащихся, каждая аудиозапись содержит не только стихотворный текст, но и пояснения учителя физической культуры о том, какие действия и как выполнять в соответствии со стихотворным текстом. Музыка сопровождает текст и пояснения.

Действия, предназначенные для выполнения в соответствии со стихотворным текстом, включают

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения;

- укреплению мышц рук;
- отдых позвоночника;
- упражнения для ног;
- релаксационные упражнения для мимики лица;
- психогимнастику;
- дыхательную гимнастику.

В качестве сопровождения текста физминуток используются произведения как русских композиторов-классиков: М. Глинки, П. Чайковского, М. Мусоргского, С. Прокофьева, Д. Шостаковича, - так и современных композиторов: Г. Гладкова, В. Салманова, М. Коваля. Музыкальные произведения достаточно интересны, лаконичны, просты, доступны для восприятия и многим знакомы, а может, многими даже любимы. Все они изучаются при реализации программы по музыке общеобразовательных школ. Особенностью предлагаемого продукта является сочетание интересного текста и выразительной музыки, что позволяет одновременно формировать у учащихся музыкальный вкус и развивать любовь к высокохудожественным образцам музыкального искусства. Движение под музыку развивает у детей творческую фантазию, воображение, помогает самовыразиться и доставляет огромную радость и удовольствие.

Актуальность продукта.

Физминутка является необходимой составляющей урока, быстрота и полнота психологической и физической разгрузки учащихся в процессе ее проведения зависит от того, насколько интересно детям выполнять упражнения, насколько чётко и грамотно педагог руководит их действиями. Профессионально составленные и записанные физминутки, которые можно легко воспроизвести с любого электронного устройства, существенно повышают качество кратковременного отдыха учащихся.

Особенно важно качественное проведение физминуток для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, в первую очередь, слепых и слабовидящих. Учащиеся со зрительной депривацией не всегда видят движения педагога и не могут точно повторить их по подражанию. Аудиофайлы, входящие в продукт, содержат сопровождение словами всех выполняемых педагогом действий и увеличивают таким образом полезное воздействие динамических пауз.

Инновационность продукта.

Авторам не удалось найти в свободной продаже на дисках или в свободном доступе в сети «Интернет» подобного продукта, сочетающего в себе простоту использования, качество записи и доступность для детей с нарушениями зрения.

Планируемые результаты применения продукта.

В случае систематического использования продукта он поможет внести разнообразие в уроки, обучающиеся смогут отдохнуть, восстановиться физически и эмоционально за краткий промежуток времени, что поможет дальнейшему эффективному усвоению изученного материала и снятию напряжения и усталости.

Применение физминуток помогает снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

В результате использования упражнений, их которых состоят физминутки, у обучающихся улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развиваются произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться.

Методические рекомендации по использованию продукта.

В 1-6 классах для детей с нарушениями зрения, как правило, проводятся на каждом уроке две динамические паузы: физминутка и зрительная гимнастика. Во время проведения физминутки педагог может включать воспроизведение одного из аудиофайлов. Интерес учащихся, активность выполнения упражнений, коэффициент полезного действия во многом зависят от того, как педагог относится к происходящему. Выполнение упражнений вместе с детьми всегда предпочтительнее его пассивного сидения за учительским столом.

Требования к организации и проведению физминуток

1. Выбирать физминутку рекомендуется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, темы предмета, на котором будет проводиться физминутка.
2. Упражнения должны быть удобны и безопасны при выполнении в условиях ограниченного пространства и характера зрительных нарушений, например, кому-то из обучающихся нельзя выполнять прыжки, наклоны

головы и т.п. Следует исключать упражнения силового характера с задержкой дыхания, с резким перемещением тела, поднятием тяжести, продолжительными прыжками, головой вниз.

3. Упражнения не должны утомлять или чрезмерно возбуждать обучающихся, поэтому педагог не должен выпускать из поля зрения легковозбудимых, психологически неустойчивых детей.
4. Физминутку желательно проводить на 15-20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физминутки дважды за урок.
5. Помещение, в котором проводится физминутка, должно быть чистым, хорошо проветренным.
6. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон педагога, четкая и лаконичная речь.
7. Упражнения должны быть интересны, просты и доступны в своем исполнении всем категориям обучающихся.
8. Выбирая физминутки из предлагаемого перечня, нужно стремиться к разнообразию, в том числе разнообразию темпа и ритма.
9. В физкультурные минутки должны включаться упражнения на разные группы мышц (мышцы шеи, плечевого пояса, туловища, ног, глазодвигательных мышц и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бершадская Е. Комплекс образовательных технологий // Директор школы. - 2009. - N 2. - С. 65-69.
2. Физкультминутки выпуск 1 авторы- составители С.А.Левина, С.И.Тукачева 2012. - с.24, 25, 26, 36
3. Хрестоматия музыкального материала к учебнику Музыка 1 класс, составители: Е. Д. Критская, Г.П. Сергеева, Т.С.Шмагина 2001.- с.55,70
4. Хрестоматия музыкального материала к учебнику Музыка 2 класс,составители В.В.Кружалов 2000.- с.10, 14,19,30,64,72,101
5. Хрестоматия музыкального материала к учебнику Музыка 3 класс, составители Ю.И.Челкаускас 2000.- с.36
6. Т.Э.Тютюнникова - учебно- методическое пособие Игры звуками выпуск 1 – 2003. – с.27,34,39
7. Т.Э.Тютюнникова – Доноткино 2 часть – 2005.- с.40

БАНК АУДИОФАЙЛОВ С ФИЗМИНУТКАМИ

№	Физминука	Организационно-методические указания	Музыкальное сопровождение
1. «Цветки»	Наши алые цветки	Поднимаем руки вверх, соединяем ладони вместе, тянемся вверх.	Г. Гладков. Колыбельная.
	распускают лепестки.	Опускаем прямые руки вниз через стороны, ладони вверх.	
	Ветерок чуть дышит,	Выполняем глубокий вдох через нос и выдох через рот. И еще раз вдох… выдох…	
	лепестки колышет.	Руки ставим на пояс, выполняем наклон вправо, затем влево. И еще раз наклоняемся вправо и влево.	
	Наши алые цветки	Поднимаем руки вверх через стороны, соединяем ладони вместе, тянемся вверх.	
	закрывают лепестки,	Опускаем прямые руки вниз через стороны, ладони вниз.	
	Головой качают,	Выполняем плавные наклоны головой вправо и влево.	
	тихо засыпают.	Закрываем глазки, я считаю до 5, расслабляем наши мышцы, 1-2-3-4-5, открываем глаза.	
2. «Ветерок»	Ветер дует нам в лицо,	Машем ладонями на себя, представляем, что на нас дует ветерок.	В. Салманов. Вечер.
	Закачалось деревцо.	Поднимаем руки вверх и изображаем дуновение ветра, слегка покачиваемся из стороны в сторону, выполняем наклоны туловища вправо и влево.	
	Ветер тише, тише, тише.	Выполняем полуприсед, руки на поясе. Приседаем еще ниже. Принимаем упор присев, а затем руки кладем на колени, спина прямая.	
	Деревцо все выше, выше…	Плавно поднимемся и встаем на носки, максимально высоко, руки поднимаем вверх, а теперь медленно возвращаемся в исходное положение, опускаем пятки и руки вниз.	

3. **«Давай-ка разомнемся»**	Раз, два, три, четыре, пять!	Одновременно на двух руках сжимаем пальцы в кулачки и разгибаем их по очереди, сначала большие, затем указательные, средние, безымянные и мизинчики.	М. Коваль. Воинственный марш из детской оперы «Волк и семеро козлят».
	Будем прыгать и скакать!	Выполняем прыжки на месте на двух на ногах, прыгаем на носках тихо-тихо, чтобы нас не было слышно.	
	Наклонился правый бок. Раз, два, три.	Руки ставим на пояс, выполняем три пружинящих наклона туловища в правую сторону, тянемся локтем как можно ниже.	
	Наклонился левый бок. Раз, два, три.	Руки ставим на пояс, выполняем три пружинящих наклона туловища в левую сторону, тянемся локтем как можно ниже.	
	А сейчас поднимем ручки	Поднимаем прямые руки вверх, ладони направлены вверх.	
	И дотянемся до тучки.	Встаем на носки, тянемся вверх как можно выше.	
	Сядем на дорожку,	Принимаем упор присев, а затем руки на пояс.	
	Разомнем мы ножки.	Медленно встаем и выпрямляемся.	
	Согнем правую ножку, Раз, два, три!	Сгибаем назад правую ногу, пяточкой тянемся к ягодицам, а теперь опускаем её.	
	Согнем левую ножку, Раз, два, три.	Сгибаем назад левую ногу, пяточкой тянемся к ягодицам, а теперь опускаем её.	
	Ноги высоко подняли И немного подержали.	Поднимаем вперед правую ногу… Молодцы, опускаем, а теперь левую…опускаем.	
	Головою покачали	Выполняем плавно наклон головы вправо, тянемся ухом к плечу. А теперь наклоняем медленно влево голову, тянемся к плечу и возвращаемся в исходное положение.	
	И все дружно вместе встали.	Давайте помашем друг другу руками и улыбнемся.	

4. «Потрудились – отдохнем»	Потрудились – отдохнем.	Встаем и начинаем шагать на месте, спина прямая, плечи расправили, голову приподняли и улыбнулись	М. Мусоргский. Вечерняя песня.
	Встанем, глубоко вздохнем.	Заканчиваем шагать, выполняем глубокий вдох и полный выдох. И еще повторим несколько раз… вдох-выдох…	
	Руки в стороны, вперед,	Поднимаем прямые руки в стороны, а затем вперед.	
	Влево, вправо поворот.	Руки ставим перед грудью, локти не опускаем, выполняем поворот туловища в левую сторону, а затем в правую.	
	Три наклона, прямо встать,	Руки на пояс, выполняем три пружинящих наклона вперед, голову вниз не опускаем, в спинке прогибаемся.	
	Руки вниз и вверх поднять.	Опускаем прямые руки вниз, а теперь плавно поднимаем их вверх через стороны.	
	Руки плавно опустили,	Снова медленно опускаем руки вниз, спина прямая.	
	Всем улыбки подарили.	Улыбнулись друг другу.	
5. «Все умеем мы считать»	Раз, два, три, четыре, пять — Все умеем мы считать.	Сжимаем в кулачки пальцы и разжимаем их обратно.	П. Чайковский. Марш из балета «Щелкунчик».
	Раз! Подняться потянуться.	Встаем на носки, руки вверх, вытягиваем себя, как можно выше.	
	Два! Согнуться, разогнуться.	Выполняем плавные наклоны туловища вперед и назад, руки на пояс.	
	Три! В ладоши три хлопка,	Выполняем 3 хлопка в ладоши.	
	Головою три кивка.	Плавно наклоняем голову вниз и поднимаем обратно, выполняем без резких движений.	
	На четыре - руки шире.	Руки в стороны, а затем сомкнуть к себе, скрестно перед грудью, представляем, что хотим обнять себя.	
	Пять — руками помахать.	Вытягиваем руки вперед и машем.	
	Шесть — за парту тихо сесть.	Возвращаемся за свои рабочие места.	

6. «**Мы решали, мы решали**»	Мы писали, мы решали.	Выполняем наклоны туловища вправо и влево, руки на пояс.	С. Прокофьев. Марш из цикла «Детская музыка».
	Что-то очень мы устали.	Выполняем наклоны вперед, тянемся руками вперед, голову не опускаем, в спине прогибаемся, а теперь плавно выпрямляемся.	
	Мы сейчас потопаем,	Выполняем ходьбу на месте, колени поднимаем выше.	
	Ручками похлопаем.	Выполняем 4 хлопка руками.	
	Раз присядем,	Выполняем упор присев.	
	Быстро встанем,	Встаем и выполняем повороты туловища вправо и влево, руки к плечам.	
	Улыбнемся.	Выполняем ходьбу на месте, поднимаем руки через стороны вверх и улыбаемся друг другу.	
	Тихо сядем.	Опускаем руки вниз и садимся за свои рабочие места.	
7. «**Вновь у нас физкультминутка**»	Вновь у нас физкультминутка,	Поднимаем одновременно плечи вверх и опускаем их вниз, и еще разок мы повторим – вверх – вниз, вверх-вниз.	П. Чайковский. Марш деревянных солдатиков из цикла «Детский альбом».
	Наклонились, ну-ка, ну-ка!	Ставим руки к плечам и выполняем медленно наклон туловища вправо, вперед, а теперь влево.	
	Распрямились, потянулись,	Выпрямили спину, потянулись двумя руками вверх.	
	А теперь назад прогнулись.	Руки на пояс, выполняем медленно и плавно наклон туловища назад.	
	Голова устала тоже. Так давайте ей поможем!	Выполняем наклоны головы вправо и влево, ухом стараемся коснуться плеча, но их не поднимаем.	
	Вправо-влево, раз и два.	Выполняем повороты головы вправо и влево.	
	Думай, думай, голова.	Выполняем круговые движения прямыми руками вперед 2 раза и назад 2 раза.	
	Хоть зарядка коротка,	А сейчас мы поморгаем глазками, 1-2-3-4-5.	
	Отдохнули мы слегка.	Выполняем глубокий вдох и выдох.	

8. **«Мы устали, засиделись»**	Мы устали, засиделись	Встаем и начинаем бежать на месте, на передней части стопы.	М. Глинка. Полька.
	Нам размяться захотелось.	Останавливаемся и начинаем поочередно подтягивать к груди согнутые в коленях ноги, сначала правую, а затем левую.	
	Отложили мы тетрадки, Приступили мы к зарядке	Выполняем приседание вниз, а затем медленно встаем и поднимаемся на носки, руки за голову.	
	То на стену посмотрели,	Выполняем поворот головы в правую сторону, руки за спину.	
	То в окошко поглядели.	Выполняем поворот головы в левую сторону, руки за спину.	
	Вправо, влево, поворот,	Выполняем поворот туловища в правую и в левую стороны, руки за спину.	
	А потом наоборот Приседанья начинаем,	Выполняем 4 приседания, голову вниз не опускаем, дыхание не задерживаем.	
	Ноги до конца сгибаем. Вверх и вниз, вверх и вниз,	Поочередно сгибаем ноги назад, пятками тянемся к ягодицам.	
	И в последний раз присели, А теперь за парты сели.	Выполняем упор присев, затем руки за голову, а теперь плавно встаем, выпрямляемся и садимся за парты.	
9. **«От души мы потянулись»**	А теперь на месте шаг.	Выполняем ходьбу на месте, спину выпрямили, сделали глубокий вдох и выдох.	Д. Кабалевский. Кавалерийская.
	Выше ноги! Стой, раз, два!	Заканчиваем выполнять ходьбу на месте.	
	Плечи выше поднимаем,	Поднимаем плечи максимально высоко, тянемся ими к ушам.	
	А потом их опускаем.	Опускаем плечи вниз, расслабляем мышцы.	
	Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем.	Ставим руки перед грудью, выполняем 3 рывка согнутыми руками назад.	
	Десять раз подпрыгнуть нужно, Скачем выше, скачем дружно!	Выполняем 10 прыжков на носках на месте.	
	Мы колени поднимаем Шаг на месте выполняем.	Выполняем ходьбу на месте, колени поднимаем выше, спину не сгибаем.	

	От души мы потянулись,	Кисти в замок, тянемся вперед, вверх и в стороны.	
	И на место вновь вернулись	Занимаем свои рабочие места.	
10. **«Добрый день»**	Всем, всем – добрый день!	Выполняем шаг вперед, а затем назад. А теперь с другой ноги шаг вперед и назад.	М. Коваль. Заключительный хор из детской оперы «Волк и семеро козлят».
	Прочь с дороги нашей лень!	Ставим руки к плечам и выполняем четыре круговых движения локтями вперед.	
	Не мешай трудиться.	Маршируем на месте и выполняем плавные повороты головы вправо и влево.	
	Будем знанья получать И здоровье укреплять!	Продолжаем шагать на месте, поднимаем руки через стороны вверх и выполняем хлопок надо головой, затем останавливаемся, руки возвращаем вниз и делаем хлопок за спиной.	
11. **«Хлопай веселей»**	Руки кверху поднимаем,	Поднимаем руки вверх, отводим правую ногу назад на носок, прогибаемся в спине, тянемся вверх.	П. Чайковский. Полька из цикла «Детский альбом».
	А потом их опускаем,	Опускаем прямые руки вниз и возвращаем ногу в исходное положение.	
	А потом их разведем	Руки в стороны, отводим левую ногу назад на носок, прогибаемся в спине.	
	И к себе скорей прижмем.	Возвращаем ногу в исходное положение, руки к плечам.	
	А потом быстрей, быстрей,	Руки опускаем вниз, выполняем бег на месте, бежим на передней части стопы.	
	Хлопай, хлопай веселей!	Останавливаемся и выполняем хлопок перед собой и за спиной.	
12.**«Бабочка»**	Утром бабочка проснулась.	Давайте поморгаем глазками часто-часто, быстро-быстро.	Д. Шостакович. Вальс – шутка.
	Потянулась,	Потянемся двумя руками в правую сторону и в левую.	
	Улыбнулась.	А теперь улыбнемся соседу справа и слева.	
	Раз – росой она умылась.	Не касаясь руками лица, изображаем, будто умываем свое личико.	

	Два – изящно покружилась.	Выполняем не быстрый поворот вокруг себя в правую и в левую стороны.	
	Три – нагнулась и присела.	Выполняем 3 пружинящих наклона вперед, а затем приседаем вниз.	
	На четыре улетела.	Выпрямляемся и руки в стороны, поднимаем и опускаем их и садимся за парты.	
13. «Качели»	Все лето качели качались и пели,	Выполняем движения руками вперед – назад, легко пружиня в коленях.	П. Чайковский. Мама из цикла «Детский альбом».
	И мы на качелях к небу летели!	Из полуприседа встаем на носки, руки поднимаем вверх и покачиваем руками из стороны в сторону.	
	Настали осенние дни, Качели остались одни.	Выполняем упор присев, голову опускаем вниз, подбородком касаемся груди, затем руки кладем на голову.	
	Лежат на качелях Два желтых листа,	Медленно встаем и руки ставим к плечам.	
	И ветер качает Качели слегка.	Локтями выполняем движения вперед и назад, затем опускаем руки и садимся за свои места.	
14. **«Мы писали, мы писали»**	Мы писали, мы писали,	Кисти сжимаем в кулаки и выполняем ими круговые движения внутрь и наружу.	Д. Шостакович. Шарманка.
	А теперь все дружно встали.	Выпрямляем спину, приподнимаем подбородок, чтобы голова не была опущена вниз.	
	Ножками потопаем,	Топаем ножками, но не громко, спину не сгибаем.	
	Ручками похлопаем.	Хлопаем в ладоши над головой.	
	Затем пальчики сожмем,	Кисти рук сжимаем в кулачки и разжимаем обратно.	
	Сядем и писать начнем.	Тихо возвращаемся за свои рабочие места.	
15. **«Шарик»**	Вот так шарик надуваем	Выполняем вдох через нос, надуваем щечки, будто мы воздушный шарик… выдыхаем.	С. Майкапар. Вальс.
	И до облака взлетаем.	Руки поднимаем вверх через стороны, снова вдох.	
	Шарик лопнул – выдыхаем,	Выполняем выдох через рот, сдуваем щечки, опускаем руки вниз.	

	Наши мышцы расслабляем.	Расслабили и встряхнули наши руки.	
	Дышится лег-ко…ровно…глубоко…	Выполняем вдох и выдох, при этом моргаем глазками.	