***Приложение 3***

**Физкультминутка №1 Упражнение «Два дела»**

**Описание упражнения**

Доброволец – водящий выходит к доске, остальные ребята работают в парах. Водящий начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Один человек из каждой пары выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное, другой в это же время начинает в быстром темпе задавать ему какие – либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1 минуту, потом ребята в паре меняются ролями.

**Психологический смысл упражнения**

Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки – один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

**Физкультминутка №2. Упражнение «Мы»**

Ваш класс сегодня – это редакция литературной газеты. Для успешной работы любой редакции нужен дружный и слаженный коллектив. Такие ли вы? Давайте проверим.

1. Встаньте со своих мест.
2. Улыбнитесь своему соседу по парте.
3. Пожмите руку каждому, с кем у вас одинаковый цвет глаз.
4. Обнимите каждого, с кем у вас день рождения в одно время года.
5. Вернитесь на свое место.
6. Сделайте комплимент соседу по парте.
7. Садитесь. Продолжаем работу.