**Кинезиологическая разминка: Осенний лес»**

В одном сказочном лесу, на самой поляне, рос маленький кустик. Коллеги, представьте, как вы сидите, а ваши руки у груди — это и есть наш кустик.

Осень принесла с собой прохладные ветры, и кустик начал тянуться вверх к редким солнечным лучам. Вдруг веточки кустика потянулись вверх, и он стал выше и выше. Поднимите руки через стороны вверх — вот он, наш растущий кустик, стремящийся к свету среди осенних листьев, которые кружатся вокруг.

Земля вокруг кустика была твердой и холодной — это всё осенняя погода с её прохладой и сыростью. Опустите руки вниз к полу и посмотрите, как будто вы исследуете твердую землю, покрытую опавшими жёлтыми и коричневыми листьями.

Недалеко от кустика лежал маленький мостик, слегка влажный от осенней росы. Мы по нему отправились вверх, в горы, где осенний воздух становился еще свежей. Поднимите руки вверх и представьте, что вы идете по этому мостику, слыша шорох листьев под ногами.

На вершине горы перед нами появились пушистые облака, которые осенью казались особенно низкими и густыми. Сядьте прямо, прогнитесь немного назад и поднимите руки вверх, чтобы увидеть эти осенние облака, сквозь которые пробивается слабое солнце.

Вдруг в небе замелькали птицы, собирающиеся в стаи, чтобы улететь в тёплые края. Поднимите руки и сделайте ими движения, как будто вы машете крыльями — вот как они летают, облетая последние деревья, ещё держащие свои листья.

Соберите ладошки вместе и потрите их, почувствуйте тепло — вы собрали в ладони всё великолепие осенней природы. Представьте, как ветер несёт запахи мокрой земли и прелых листьев.

И тут, в ваших ладошках, ожила стрекоза — последний отблеск лета, задержавшийся в прохладных осенних днях.