***Конспекты занятий по тренировочному рисованию, аппликации, работе с трафаретом для детей с ДЦП***

**Занятие №1.**

**Тема: Проведение вертикальной линии**

**Задачи:**

активизирование лицевой мускулатуры;

развитие умения чувствовать свое дыхание;

формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики;

**Цель:**

проведение вертикальной линии

развитие глазомера, формирование карандашного захвата, формирования нажима на карандаш

коррекция нарушений пространственного восприятия

**Оборудование:**

Листы бумаги с изображением верхней части листа «флажков» без палочек, «шаров» без веревочек и т.д.

Карандаши цветные

**Ход занятия:**

**1.Массаж лица «Ежик».**

Хором:

Жа-жа-жа-

Мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу-жу-жу-

Подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа-ужа-

Впереди большая лужа*.*

Подставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.

Жок-жок-жок-

Надень, ежик, сапожек.

**2.Дыхательное упражнение «Ветер и листья».**

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**3.Развитие мелкой моторики**

**Упражнения с палочками.**

С усилием прокатывать палочку между ладонями, затем одним концом палочки растирать центр ладони, с усилием выкручивать палочку в различных направлениях до ощущения напряжение в мышцах и суставах рук;

держа палочку между ладонями, при этом, упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку(2-3 раза)

**4.Сообщение темы:**

-Дети, вы знаете, что когда бывает праздник, люди ходят по улице с флажками, шарами, цветами? У нас тоже есть флажки, шары, цветы

Но у флажков нет палочек, у шаров – веревочек, у цветов – стебельков. Их нельзя взять в руки.

Посмотрите, как можно помочь детям на рисунке?

Аккуратно проведем линию от флажка к руке девочки. Обязательно до руки, иначе она не удержит флажок, а шары улетят. Проводим линии – и вот дети держат флажки, шары, цветы

**5. Дыхательные упражнения**

**«Подуй на пальцы».**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота

6. **Итог занятия.**

**Занятие № 2**

**Тема: Аппликация из готовых форм «Коврик»**

**Задачи:**

Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели:**

Закрепить понятие о вертикальных и горизонтальных линиях

Развитие глазомера

Ориентация в плоскости листа

**Оборудование:**

Квадратные листы бумаги; полоски бумаги 2-х цветов ( например, желтого и зеленого) шириной около 1 см.

Принадлежности для работы над аппликацией (клей, ножницы)

**Ход занятия:**

**1.Массаж лица.**

Носик, носик!

*Провести кулачками по крыльям носа – 4 раза.*

Где ты, носик?

Лобик, лобик!

Где ты. Лобик?

*Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.*

Щечка, щечка*!*

*Пальцами погладить щеки сверху вниз – 4 раза*

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка,

Погладить ладонями шею.

Будет чистенький сынок

*Растереть ладошками уши.*

И котенок-малышок.

*Потереть ладони друг о друга.*

Педагог спрашивает, дети отвечают, показывая:

Лапки мыли?

Мыли!

Ушки мыли?

Мыли!

Хвостик мыли?

Мыли!

Все помыли.

И теперь мы чистые,

Котики пушистые.

**2.Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы».**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**3.Развитие мелкой моторики**

Упражнение с палочками:

«ломать», выкручивать, растягивать палочку;

прокатывать палочку по ладони;

поднять палочку с , удерживая ее за концы одноименными пальцами левой и правой кистей.

**4.Сообщение темы:**

Педагог демонстрирует детям образцы «коврика» (можно 2 варианта) и создает мотивацию к выполнению задания: говорит о том, что эти коврики можно подарить на праздник маме и бабушке.

Изготовление «коврика» должно быть ориентировано на образец: приклеивание волос без предварительной разметки листа, Для более слабых детей можно нанести ориентиры на листе

**5. Дыхательные упражнения.**

**6. Итог занятия.**

**Занятие № 3**

**Тема: Рисование с использованием трафарета «квадрат»**

**Задачи:**

Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели:**

Закрепить понятие о геометрической фигуре «квадрат».Развитие глазомер.

**Оборудование**:

Трафареты размером 10х10 см с вырезанными отверстиями шириной 4 см в форме круга, квадрата и треугольника

Лист бумаги, цветные карандаши

**Ход занятия:**

**1.Массаж лица**

«Бурундук»

Педагог:

Щечка, щечка-

Два мешочка,

*Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.*

Три-четыре корешочка,

*Надавить пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.*

Пять брусничек,

*С усилием, надавливая, провести указательными пальцами по бровям.*

Шесть морошек,

*Закрыть глаза и мягко погладить веки.*

Семь букашек,

*Надавливая на крылья носа, провести пальцами от переносицы к носовым пазухам.*

Восемь мошек…

Лапкой в щечку-

*Похлопать ладонями по щекам.*

Стук. Стук:

На здоровье,

*Вытянуть ладони вперед и покачать головой.*

Бурундук.

**2.Дыхательное упражнение**

**«Мышка принюхивается».**

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.

**3.Развитие моторики.**

**Групповые упражнения с палочками.**

Передача палочки по кругу: у каждого ребенка в левой руке по палочке, по команде он перекладывает ее в правую руку и затем, разведя руки в стороны, передает ее партнеру, стоящему справа от него, в то же время, принимая палочку от партнера слева. Так полочки двигаются по кругу.

**Упрощенный вариант:**

передается одна палочка

**4. Сообщение темы.**

Педагог предлагает посмотреть на трафарет и спрашивает, какую фигуру напоминает детям отверстие трафарета. Затем раздает детям трафареты и просит обвести пальцем контуры отверстия, держа трафарет на весу, несколько раз. Затем просит детей взять в руки карандаш и в том же положении – на весу – обвести отврстия по контуру. Далее трафарет фиксируется на бумаге и обводится по контуру карандашом, карандаш при этом плотно прижат к контуру трафарета.

Обвести следует несколько раз, а затем сразу нарисовать квадрат без трафарета на свободном поле листа. И таким образом, чередуя рисование по трафарету и без него, несколько раз повторить изображение квадрата**.**

Чтобы работа не показалась однообразной, можно испольовать цветные карандаши, а мотивацию многократного повторения рисунка усилить. Например,- у кого кубиков больше?

В такой же последовательности следует закреплять понятие о треугольнике, круге, прямоугольнике и других геометрических фигурах и умение их рисовать.

**5. Итог занятия. Дыхательные упражнения**

**«Ураган»-** глубокий вдох через нос, задержать дыхание, а затем, сделав медленный направленный выдох через рот, попытаться сдуть свои кубики.

**Занятие № 4**

**Тема: Орнамент в квадрате «Коврик»**

**Задачи:**

Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели:**

Расширять понятие об орнаменте

Развивать глазомер

Формировать навыки рисования кистью

Оборудование:

Гуашь, принадлежности для рисования

Заготовки в виде контуров квадрата для раздачи детям

**Ход занятия:**

1**.Массаж лица:**

Ла-ла-ла-

На цветке сидит пчела.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз.

Ул-ул-ул-

Ветерок подул.

Провести пальцами по щекам сверху вниз – 7 раз.

Ала-ала-ала-

Пчелка крыльями махала.

Кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз.

Ила-ила-ила-

Пчелка мед носила.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.

**2.Дыхательное упражнение**

**«Ветер**».

Дует легкий ветерок-ф-ф-ф…

И качает так листок-ф-ф-ф…

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок-ф-ф-ф… И качает так листок-ф-ф-ф… Активный выдох**.**

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый-а-а-а…

Рябиновый-и-и-и…

Березовый-о-о-о…

Дубовый-у-у-у…

Дети поют хором: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

**3.Развитие моторики**

Кулак – ребро – ладонь (выполняется сначала одной рукой, затем – другой)

**4.Сообщение темы.**

Педагог:

- Сегодня мы поработаем художниками на ковровой фабрике, мы придумаем рисунки для ковриков, а затем украсим ими нашу комнату.

Педагог показывает детям способ примакивания и соединения точек линиями, а затем следует поэтапное выполнение задания – по образцу и по собственному замыслу детей.

**5. Итог занятия. Дыхательные упражнения.**

Поочередно на выдохе произнести свои имя и фамилию

**Занятие № 5**

**Тема: Рисование фигуры человека красками**

**Задачи:** Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели:**

Научить схематическому изображению человека

Формирование приемов рисования красками круга, овала, изображающих части тела человека

Оборудование:

Краска розовая

Бумага, сложенная в пол листа

Образец – схематическое изображение человека

**Ход занятия:**

**1.Массаж лица**

Кончиками пальцев осуществлять легкие движения:

поглаживающие;

постукивающие;

разминающие;

поглаживающие.

(Рисуем свой портрет: нарисовали «воздушными карандашиками» (указательными пальцами) брови - проводим пальцами несколько раз по бровям; нарисовали глазки – делаем круговые движения вокруг глаз; Нарисовали щеки – круговые движения по щекам; Нарисовали ушки – разминаем ушки; Нарисовали носик – проводим по носику; Дождь пошел –постукивающие движения пальцами по лицу; Все смыл – поглаживающие движения ладонями по всему лицу.

**2.Дыхательное упражнение «Синьор-помидор» (по М. Лазареву).**

И.п. - Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

**3. Развитие моторики**

«маятник» сидя, ноги расставлены. Наклониться, прокатывать мяч от одной руки к другой. Повторить движения с закрытыми глазами.

**4.Сообщение темы.**

Педагог показывает рисунок человека, схематично изображенного розовой краской:

- Кто это нарисован?

-Человек

-Правильно. Сегодня мы научимся рисовать человечка. Педагог показывает, с чего надо начинать изображение человека.

- Начнем с головы – вот так, на что она похожа? На кружок, а затем будет туловище – овал –«огуречик», а вот здесь растут ручки, а вот здесь – ножки Попробуйте сами. А потом нарисуем вашим человечкам волосы. Они бывают черные, рыжие, желтые. У девочек длинные волосы, у мальчиков – короткие

Придумайте одежду для них, Когда краска высохнет, мы вашим человечков будем одевать.

**5.Итог занятия. Дыхательная гимнастика**

**«Футбол**» Детям предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и поперемещать его струей воздуха по поверхности стола 1-2 минуты

**Занятие № 6**

**Тема: «Человек» (подвижная аппликация)**

**Задачи:**

Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели: 1.**Закрепление понятия о схеме человеческого тела. 2. Развитие пространственной ориентации

**Оборудование:** Геометрические формы: круги, овалы, полуовалы, квадраты, прямоугольники

Рисунки для демонстрации: схематическое изображение человека из различных геометрических форм

**Ход занятия: 1.Массаж лица из йоговской гимнастики для детей.**

1. «Лепим личико» – проводят руками по краю лица.
2. «Лепим волосики» - нажимают подушечками пальцев по бровям.
3. «Лепим бровки» – проводят кончиками пальцев по бровям.
4. «Лепим глазки» – трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз.
5. «Лепим носик» – проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.
6. «Лепим ушки» – пощипывают мочки ушей.
7. «Лепим подбородок» – поглаживают подбородок.

Рисуем носиком солнышко» – крутят головой, рисуют носиком лучики. Выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик – жжик – жжик».

**2.Дыхательные упражнения.**

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произносят звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

**3.Упражнения с мелкими предметами.**

**Игра «Следопыты».** Дети закрывают глаза и вытягивают перед собой раскрытую ладонь, на которую кладутся камешек (орех, желудь и т. п.). Не открывая глаз, дети должны определить, какой предмет лежит на ладони: тяжелый или легкий, маленький или большой, теплый или холодный, можно попробовать угадать цвет. Затем дети открывают глаза и сравнивают предмет со своим предположениями.

**4.Сообщение темы**

Педагог показывает детям рисунки со схематическим изображением человека и наоборот геометрических фигур, их которых можно сложить фигуру человека и предлагает у себя на столе сложить «человечка» так, чтобы он был возможно более похож на рисунок – образец.

**5. Итог занятия. Дыхательные упражнения**.

Упражнение «Свеча». Деям дается инструкция: «Сделайте глубокий вдох через нос, вытяните руки над головой, ладони сомкните, потянитесь всем телом вверх, «задуйте свечу» - выдохните с силой через рот, наклонившись вперед, резко опустите руки перед собой, ладонями коснитесь пола.

**Занятие № 8**

**Тема: Рисование человека по трафарету**

**Задачи:**

Формирование двигательных навыков и развитие мелкой моторики

Активизация лицевой мускулатуры

Развитие умения чувствовать свое дыхание

**Цели:**

Закрепить понятие о схеме тела человека.

Обучить новому приему изображения целостного контура тела человека

**Оборудование:**

Трафарет с контурами человека

Простые карандаши

**Ход занятия:**

**1.Массаж лица**

Голова запрокинута назад. Гримаса «соленый чай» - брови сдвинуты, уголки рта опущены.

Голова наклонена вперед. Гримаса «сладкий чай» - брови приподняты, губы в «улыбке»

**2. Дыхательная гимнастика**

«Мыльные пузыри». С помощью одноразовых трубочек детям предлагается выдувать мыльные пузыри в течение 1-2 минут. – Чей пузырек окажется больше?

**3. Развитие мелкой моторики**

Массаж щеткой:

-Гладь мои ладошки еж,

Ты колючий, ну и что ж,

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

**4. Сообщение темы.**

Педагог раздает трафареты и показывает, как следует обвести по контуру, чтобы получилось изображение человека, Рисунок можно повторить несколько раз. Занятие можно «обыграть»

Придумать те или иные цели для повторения этих изображений, например, рисование сюжетных картинок к знакомой русской народной сказке.

**5. Итог занятия. Дыхательные упражнения.** «Мыльные пузыри»

**Общеукрепляющие и общеразвивающие пропедевтические упражнения**

**Рекомендуемый ряд упражнений.**

***Самомассаж:***

* Упражнение, в котором детки сами себе будут разминать кисти рук. «Руки замерзли»;
* Упражнение «одеваем перчатки» - натягиваем на каждый палец перчатку;
* Каждый палец перетираем от основания к ногтю;
* Упражнение, в котором предлагают детками рисовать каждым пальчиком в воздухе;
* Сгибать каждый палец по очереди;
* Выпрямлять каждый палец по очереди;
* Большой палец дети втягивают вверх, а все остальные сжаты в кулак – «флажок»;
* В этом упражнении одну руку следует согнуть в кулак, а второй рукой накрыть этот кулак горизонтально – «стол»;
* Также, согнуть одну руку в кулак, а вторую прислонить ладошкой горизонтально – «стул»;
* Предложите детям сильно прижать ладонь к столу или к другой ладони, и по очереди отнимать каждый пальчик – «пальчики приклеились»;
* В этом упражнении нужно соединить большой, указательный, средний и безымянный пальцы, а мизинец вытянуть вверх – «собака»;
* Для начала скрестите пальцы, затем поднимите руки вверх, и растопырьте пальчики – у вас получаться «солнечные лучи»;
* Поочередно выполняйте упражнения – сожмите руку в кулак, затем поставьте ладонь ребром на стол, затем прижмите ладонь к столу. Можете постепенно ускорять темп выполнения – «кулак, ребро, ладонь».

***Упражнения для развития тонких движений пальцев рук:***

* «пальчики здороваются» - для начала нужно закрепить с детьми названия каждого пальчика. Затем кончиком большого пальца поочередно дотроньтесь до каждого кончика остальных пальцев (здесь и далее сначала упражнение выполняйте ведущей рукой, затем второй рукой, и дальше обеими руками, от большого пальца к мизинцу, и наоборот);
* Пальцы одной руки одновременно «здороваются» с пальцами второй руки;
* Упражнение «Оса» - выпрямите указательный палец и вращайте им;
* «Коза» - выпрямление указательного пальца и мизинца;
* Образуйте два кружка, соединив кончики большого и указательного пальцев;
* «Зайчик» или «Ушки» - сожмите пальцы в кулак и выпрямите только указательный и средний пальцы;
* «деревья» - все пальцы широко расставлены

***Упражнения с монетами***

Все упражнения проводятся в игровой форме. Сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Подбираются разные по массе и размеру монеты .Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых тяжелых до самых легких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем-с открытыми.

***Упражнения с четками.***

Перебирание пальцами четок или бус (лучше использовать природный материал-дерево, желуди,орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых четок, постепенно снижая(для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп(для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью-чтением стихотворения либо скороговорки.

***Упражнения с палочками и карандашами***

Большинство упражнений выполняются для каждой руки попеременно, затем двумя руками одновременно с двумя палочками.

***Упражнения с мячами***

Первая проблема при работе с мячами, выдержать бурную реакцию, которая немедленно возникает, когда мячи розданы детям.

Чтобы ребенок почувствовал мяч в своей руке, полезно попросить детей закрыть глаза и почувствовать мяч: какой он теплый или холодный, легкий или тяжелый, круглый, гладкий и т.д. Следует обратить внимание детей на дыхание. Оно должно быть ровным и спокойным.

**Упражнения с использованием карандаша.** Предложите детям следующее:

* Обвести по контуру любую фигуру или предмет;
* Нарисовать какой-либо предмет по точкам;
* Рисовать штрихи в разных направлениях, используя при этом трафареты;
* Провести карандашом по узкой дорожке и при этом не завести в сторону;
* «двойные рисунки» - очень интересный вид упражнений, в котором дети рисуют различные обеими руками, это могут различные геометрические фигуры, либо художественный рисунок (рисовать предлагается или одновременно два одинаковых предмета, либо один рисунок двумя руками, как бы дополняя его).

**Для развития и улучшения координации движений рук** рекомендовано выполнять упражнения:

* Упражнение выполняется под счет, при этом темп постепенно ускоряя, и строго исполняя словесные инструкции:

- левую руку в кулак, правую разжать, и наоборот;

- правую ладонь ставим на ребро, левую – сгибаем в кулак;

**Упражнения для расслабления кистей рук**

1. Плавные потряхивания рук ребенка (взрослый поочередно потряхивает правую и левую руки ребенка от плеча)

2. Имитационные движения для кистей рук:

- «стряхивание воды»;

- «полоскание белья»;

- «поглаживание кошки».

3. Массаж и пассивные упражнения для кистей и пальцев рук:

- поглаживающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- разминающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- поглаживание и похлопывание предплечья тыльной стороной кисти;

- поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

- поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

- движения супинации (подъем рук раскрытой ладонью вверх) – пронации (опускание рук раскрытой ладонью вниз)- поочередное сгибание пальцев рук;

- щеточный массаж кистей и пальцев рук (используются щетки разной степени жесткости).

**Активизирующие пассивно-активные упражнения при сниженном мышечном тонусе**

Рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. массаж кистей рук и пальцев жесткой щеткой

2. сжимание резиновых и пластиковых мячиков с шипами;

3. катание ладонями рук по поверхности стола мячиков с шипами;

4. поочередное сжимание мягкого поролонового мячика большими и указательными пальцами рук ( большими и средними, большими и безымянными, большими и мизинцами);

5. рисование геометрических фигур поочередно каждым пальцем по листу наждачной бумаги различной толщины;

6. замешивание крутого соленого теста, разминание его ладонями и поочередно каждым пальцем, лепка объемных геометрических фигур по образцу и словесной инструкции.

В работе с детьми с гиперкинезами полезно применять мешочки с песком , которые накладываются на тыльные стороны кистей рук ребенка, а также рекомендуется утяжелить кубики, используемые в конструктивных играх

**Дыхательная гимнастика**

**«Свеча»**

Детям дается инструкция: «Сделайте глубокий вдох через нос, потянитесь всем телом вверх. Ладони при этом сомкнуты, руки вытянуты над головой.

Упражнение выполняется 1 – 3 раза.

**«Задуйте свечу»** - выдохните с силой через рот, наклонившись вперед. Резко опустите руки перед собой, ладонями коснитесь пола».

Упражнение выполняется 1-3 раза сидя на полу.

**«Сосед»-** сядьте в круг. Поднимите вверх правую руку. Опустите ее на плечо своему соседу справа. Вспомните, как его зовут. Сделайте глубокий вдох через нос, поднимите руки через стороны вверх. Наклонившись вправо, выдохните, произнеся имя соседа.

Упражнение выполняется по кругу вначале по часовой стрелке, а затем против.

**«Футбол»** - Детям предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и поперемещать его струей воздуха по поверхности стола в течении 1-2 минут.

Возможно введение соревновательного элемента: выигрывает ребенок, сумевший первым забить мяч «в ворота»

«Мыльные пузыри» - С помощью одноразовых трубочек детям предлагается выдувать мыльные пузыри в течение 1-2 минут. Возможно введение соревновательного элемента: выигрывает ребенок, чей пузырь окажется большего размера, дольше не лопается и т.д.

**«Знакомство»** - Детям дается инструкция:

«Сядьте в круг, Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх, соедините ладони и задержите дыхание. Выдохните медленно через рот, наклоняясь вперед и опуская руки вниз; положите ладони на пол, А теперь по очереди по часовой стрелке сделайте глубокий вдох через рот, поднимите руки и задержите дыхание. Выдыхая, опустите руки вниз и, наклоняясь в круг, произнесите на выдохе свое имя»

Упражнение выполняется 1 раз.

Возможно усложнение упражнения: детям предлагается произносить на выдохе свои имя и фамилию.