**Дыхательные упражнения и самомассаж**

**1.** "Ветер". На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.  
**2.** Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.  
**3.** "Кулачки". Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.  
**4.** "Ушки". Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замерзли.  
**5.** "Обезьяна расчесывается". Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка.  
**6.** Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.  
**7.** И.п. то же. Вдох через нос, на выдохе - длительное произношение звуков (ж, ш, з, с, о, а, у).  
**8.** "Веселые носики" - потереть область носа пальцами, затем ладонями, до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. Проделать 3-5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз.

**9.** "Шарик". Представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).  
**10.** И.п. стоя на коленях. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, на выдохе - вниз.  
**11.** "Рыбки". Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одно направленные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**12.** Вдох через нос, пауза, на выдохе вокализировать отдельные звуки: а, о, у, ш, щ, х, и их сочетания (зпереходит в с, о - в у, ш - в щ и т. д.).  
**13.** "Мытье головы". Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка, 3) от ушей к шее.  
**14.** "Теплые ручки". Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация "силового" мытья рук, растирания и пожатия рук.

**Релаксация**

**1.** "Поза покоя". Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:  
*Все умеют танцевать,   
Прыгать, бегать, рисовать,   
Но пока не все умеют   
Расслабляться, отдыхать.   
Есть у нас игра такая -   
Очень легкая,простая,   
Замедляется движенье,   
Исчезает напряженье...   
И становится понятно -   
Расслабление приятно!*  
**2.** "Загораем". Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.  
*Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держим... Держим... Напрягаем...  
Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).  
Ноги не напряжены, расслаблены.*

**3.** "Штанга". И.п. стоя. Педагог: "Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.  
*Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом.  
Штангу с пола поднимаем,  
Крепко держим...  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.*

**4.** "Ковер - самолет". *"Мы ложимся на волшебный ковер - самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно нас обдувает, все отдыхают... Постепенно ковер начинает спускаться и приземляется в нашей комнате... Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем".*

**5.** "Внутри - снаружи". И.п. лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т. д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т. д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

**6.** "Пляж". И.п. лежа. Детям предлагают закрыть глаза и представить, что они лежат на теплом песке. Ласково светит солнце и согревает их. Дети отдыхают, слушают шум прибоя. Потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.