**СЛОНИК**

**Цель:** упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

**И.п.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил умыться.

«Набираем в хобот воду»: вытягиваем вперёд губы и на вдохе имитируем всасывание воды. Задерживаем на несколько секунд дыхание и на выдохе «разбрызгиваем воду», выпуская через сжатые зубы воздух.

Я сегодня не скучал:

В хобот я воды набрал.

Если только захочу –

Всех водою окачу!

**Ощущения.** Какой ты слоник? Какие ощущения тебе запомнились? Что ты чувствуешь сейчас?

**ЛЕВ**

**Цель:** упражнение укрепляет мышцы гортани; полезно при воспалительных заболеваниях горла.

**И.п.** – сидя на пятках. Ладони – на коленях.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту.

Лёвушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую. Располагаем язык между верхними зубами и губой и облизываем губы.

Наконец-то лев увидел добычу! Он меняет позу: приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, высовываем язык и рычим сначала громко и протяжно, а затем – тихо, почти беззвучно.

Лев выходит на охоту:

Ночью медленно крадётся.

Очень есть ему охота,

Кто на ужин попадётся?

**Ощущения.** Какой ты лев? Понравилось ли тебе рычать? Почему? Какое у тебя настроение сейчас?

**БЕГЕМОТ**

**Цель:** упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз. Способствует улучшению кровоснабжения мозга.

**И.п.** – сидя по-турецки.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем всё тело и опускаем голову вниз.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о…».

Устал наш бегемотик: он сидит сейчас и зевает, широко раскрывая рот.

«Бегемот, бегемот!

Ты зачем разинул рот?

Хочешь съесть кого-то» -

Спросил я бегемота.

«Просто я зеваю,

Отчего – не знаю!

О-хо-хо, о-хо-хо,

Так зевается легко!»

**Ощущения.** Какой ты бегемот? Понравилось ли тебе зевать, широко раскрывая рот? Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение сейчас?

**ГИББОН**

**Цель:** упражнение даёт возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.п.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в гиббона. У этой обезьяны очень длинные передние лапы.

Не сгибая коленей, наклоняемся немного вперёд. Передвигаемся вперевалочку на внешней стороне стопы. Опущенные расслабленные руки при этом безвольно раскачиваются.

Останавливаемся, медленно распрямляем спину, поднимаем голову вверх и с криками «хо-оо, о-хо-хо…» и «ух-ух…» стучим расслабленными кистями рук по всему телу.

Что за зверь рычит, кричит:

«О-хо-хо, у-хо-хо»?

Нас поймать он норовит –

Хорошо, мы далеко!

Да ведь это же гиббон!

Почему сердитый он?

**Ощущения.** Понравилось ли тебе так передвигаться? Почему? Понравилось ли тебе кричать? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас?

**ОБЕЗЬЯНКА**

**Цель:** упражнение даёт возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.п.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленькую озорную обезьянку.

У обезьянки сегодня хорошее настроение: она прыгает, бегает, танцует, смеётся и даже плачет от радости. Покажите настроение обезьянки, выполняя любые действия в течение 2 – 3 минут.

А теперь поднимем руки вверх. Напряжём их. Опустим и расслабим руки. Со звуками «хо-о, хо-о…» легонько постучим расслабленными кистями рук по всему телу в течение 1-2 минут.

Остановитесь и замрите там, где вы сейчас находитесь в той позе, в которой вы оказались. Давайте помолчим и в течение 1-2 минут внимательно «прислушиваемся» к своим ощущениям.

А наша обезьянка устала и решила отдохнуть. Садимся на колени и слегка покачиваемся из стороны в сторону. Не поворачивая головы, несколько раз водим глазами вправо-влево.

Обезьянка-озорница,

Ей на месте не сидится!

Скачет весело: скок-скок,

То прыжок, то кувырок!

То танцует, то хохочет,

Что-то рассказать нам хочет!

**Ощущения.**  В какую обезьянку ты превратился? Какая часть упражнения тебе понравилась больше? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?