**Приложение**

**Примеры упражнений дыхательной терапии.**

Упражнение «Аромат цветов». Основано на принципах дыхательной терапии. Под звуки музыки при взмахе «волшебной» палочки дети медленно вдыхают воздух носом, не поднимая плечи. Задержав дыхание на вершине вдоха, затем, при повторном взмахе «волшебной» палочки, медленно выдыхают воздух. При этом внимание фиксируется на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а при вдохе слегка выпячивается.

Упражнение «Шум моря». Учитель говорит: «Послушаем шум морского прибоя… А теперь встанем и «подышим», как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животиком и плавно поднимем руки вверх. А теперь выдохнем: *ш*. Выдыхаем долго-долго, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. Мягко опустим руки. Молодцы. И снова мягкий вдох». Далее упражнение выполняется без комментариев учителя, но вместе с ним.

ИзУпражнение «Качка». Дети, стоя, соединяют перед собой концы пальцев рук, имитируя нос корабля, и легонько покачиваются из стороны в сторону. Дыхание мягкое, ритмичное: при покачивании в одну сторону – вдох носом, в другую – выдох ртом через вытянутые и округлённые губы. При выдохе получается шум, напоминающий звук *ф.* Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласовано.

**Изкомплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой**

В этих упражнениях внимание фиксируется только на вдохах. Выдохи происходят незаметно через нос или через рот. Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня» (4x24, 8x12, 16x6, 32x3).

Упражнение «Ладошки». Стоим прямо, руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони на уровне плеч смотрят вперёд. Сжимаем ладони и одновременно шумно и энергично втягиваем воздух носом. Разжимаем ладони – выдыхаем.

Упражнение «Насос». Стоим прямо, руки опущены. Наклоняем корпус слегка вперёд – спина круглая, кисти висят. Наклоняясь, вдыхаем; при выдохе слегка приподнимаемся. Представляем себя насосом, который ритмично подаёт воздух в шину.

**Мелодизация различных движений** человека («Прогулка в парке», «Торжественное шествие», «Бегство на пожар»), образов животных («Танец медведя», «Хоровод белок»), природных явлений («Летний дождь», «Осенний дождь», «Песенка весеннего ручья», «Восход солнца», «Заход солнца» и т.д.)

**Формулы самовнушения.** Предлагаемые ниже формулы созданы В.И. Петрушиным. Каждая формула поётся 3 раза с повышением при повторении на полтона.

Только смеяться. В темпе марша.

Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, не распускаться!

И подниматься, и распрямляться, крепко держаться, и снова смеяться.

Успокоение в гневе. **Сдержанно**

Спокойно, спокойно, уйми свои нервы, Ты глубоко вздохни, спокойствие верни,

Не сделай ошибок, чтоб не почуять боль. И вот уже прошло, что на тебя нашло.

Ты выглядишь глупо, ты выглядишь дико, Дыханьем управляй, все мышцы расслабляй,

И всё потому, что теряешь контроль. Вниманье перестрой на радость и покой.

**Примеры упражнений на танцевальные движения**

Упражнение «Пузырьки воздуха». Под запись плеска волн дети ходят на мысочках очень тихо, легко и мягко. Учитель говорит: «Почувствуйте себя пузырьками воздуха, невесомыми, воздушными и лёгкими».

Упражнение «Лесной родник». Развивает координацию движений. Под запись журчания ручейка дети на мысочках идут по «лесному ручью» (голубому шнуру), вслушиваясь в журчание и наполняясь волшебной силой. Пройдя по «ручейку», ребята садятся на ковёр и расслабляются.

Упражнение «Грибной дождь». Дети встают, лёгким потряхиванием плечей и рук освобождают их от напряжения, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий дождь», и слушают запись шума дождя. Мышцы лица расслабляются, легонько улыбаются губы, полуприкрыты глаза. Нет никакого напряжения. Дождик тёплый и приятный. Лицо выражает удовольствие и наслаждение.

Упражнение «Снежинки тают». Дети стоят с поднятыми вверх руками. Затем они очень медленно опускают руки, подгибают колени и медленно-медленно приседают. В конечном итоге дети «превращаются в капельки воды», т.е. садятся на пол, обняв руками голени и прижав голову к коленям. Упражнение выполняется под музыку. Пока звучит музыка, ребята танцуют, как снежинки, легко и свободно. Как только музыка останавливается, «снежинки» медленно превращаются в «капельки воды». Учитель говорит: «Положите голову на колени, расслабьте шею… Дышите животиком, спокойно, мягко… Вам приятно быть капельками? Вам уютно или неудобно? Что вы чувствуете?».

**Работа с цветом**. **Разноцветные физкультминутки**. Перед началом разноцветных физкультминуток сначала надо дать детям возможность насладиться цветом, а потом уже предлагать упражнение.

Оранжевая песенка(Сл. А. Арканова, Г. Горина, муз. К. Певзнера)

Вот уже подряд два дня,

*(Сидя за партой, разминаем кисти рук)*

Я сижу, рисую… и т.д.

*(Встряхиваем руками)*

Зелёная толстушка

Здесь сидеть мне неохота

*(Движения головой к левому-правому плечу, руки на поясе)*

Лучше прыгну я в болото.

*(Прыжки на месте)*

Я – зелёная толстушка,

*(Хлопок в ладоши)*

Все зовут меня… лягушка.