

## УПРАЖНЕНИЕ №1.

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами – 5-6 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «гм-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос – 3-4 раза.
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько можно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» - 5 – 6 раз.
8. Полоскание горла 1,5-процентным раствором соли.

## МАССАЖ РУК.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладшки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливая на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смыть водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладшкой – вниз и «стряхнуть воду».

### *Игра: «Солнечные зайчики».*

Дети встряхивают расслабленными кистями рук сверху вниз, словно брызгая водой друг на друга. Представляют, как капельки воды, будто солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого они цвета? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из капелек, любят их цветом и блеском. Тянут ладшки к солнышку, представляя, как добрая сила влияет на них.

### *Игра: «Птичка».*

1. Руки сложены ладшками перед грудью. « Птичка в клетке бьется, пытается освободиться» - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.
2. «Птичка вырвалась на свободу» - тело в расслабленном состоянии, обе руки поднимать и, разведив их «в свободном парении», опускать.
3. Манипуляция руками в свободном парении – в зависимости от фантазии каждого ребенка.

## МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН.

Ребенок, сидя по-турецки, «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

- 1) поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
- 2) ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны – 5 -6- раз;
- 3) нажимает на мочки ушей – «вешает на них красивые сережки»;
- 4) лепит ушки изнутри – пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими;
- 5) с усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

## МАССАЖ ГОЛОВЫ.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. «Догонялки» Сильно ударяя подушечками пальцев. Словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».