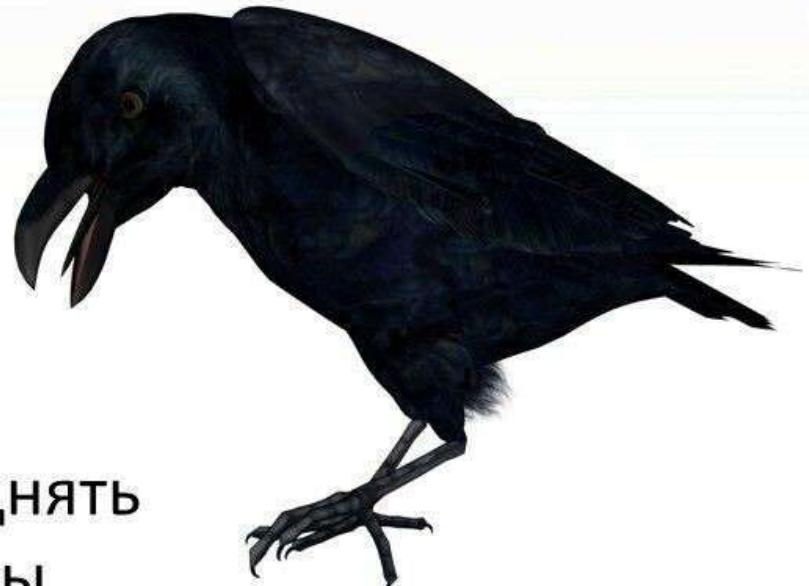


«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).

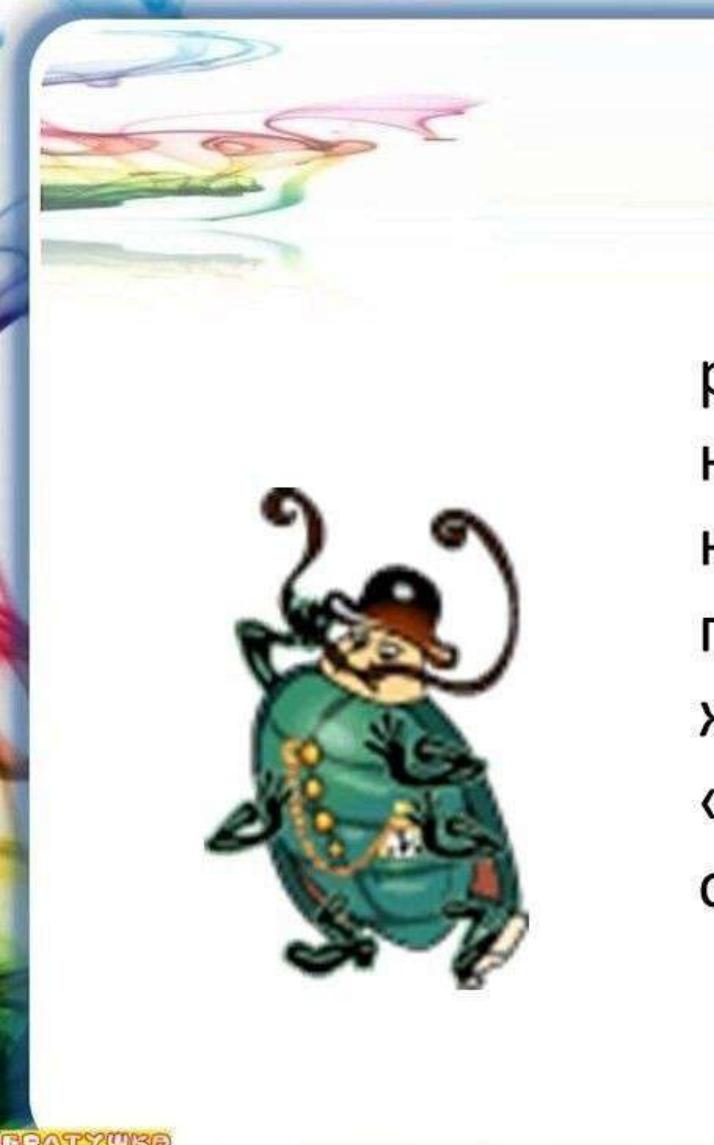


«Каша» - вдыхать
через нос, на выдохе
произнести слово
«пых». Повторить не
менее 6 раз.

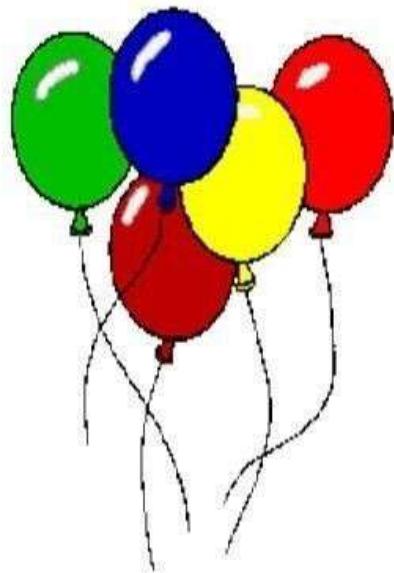




« Ворон » - сесть
прямо, быстро поднять
руки через стороны
вверх – выдох,
медленно опустить
руки – выдох.
Произнести: « кар »!



«Жук» - сесть, руки
развести в стороны,
немного отведя их
назад, - вдох. Выдыхая,
показать, как долго
жужжит большой жук –
«ж-ж-ж», одновременно
опуская руки вниз.



«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



«Охота» - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)



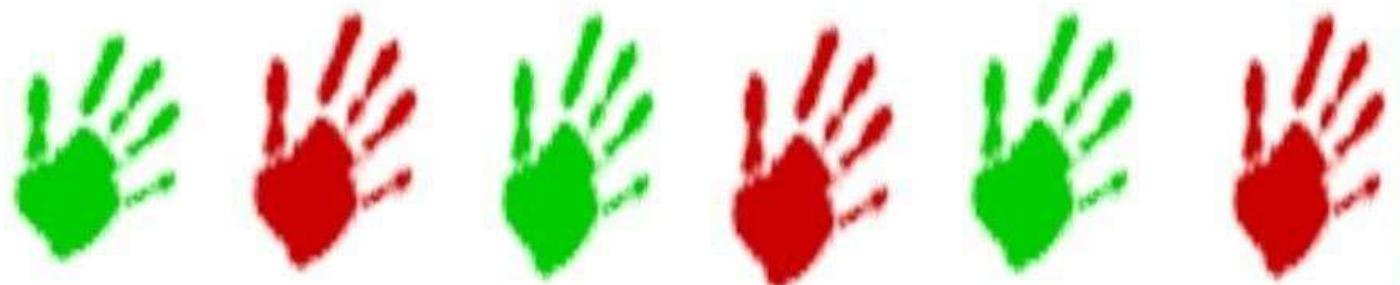


«Шину прокололи» -
сделать легкий вдох,
выдыхая, показать, как
медленно выходит
воздух через прокол в
шине – «ш-ш-ш».





«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.





«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).





«Покатай карандаш» -
вдохнуть через нос и,
выдыхая через рот, прокатить
по столу круглый карандаш.