**Приложение 1.**

Комплекс дыхательных упражнений.

1. Упражнение 1. Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.
2. Упражнение 2. Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8...15.
3. Упражнение 3. Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.
4. Упражнение 4. Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха: "Как на горке, на пригорке cтоят тридцать три Егорки\*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".