***Приложение***

**1.Упражнение «Полное дыхание»:**

Дыхание производится по методу «вдох через нос – выдох через рот», при этом свободный выход через рот.

И. п. ноги на ширине плеч руки внизу.

Из исходного положения на вдохе медленно поднимайте руки, пока они не столкнутся над головой. Одновременно поднимайтесь на носки. На выдохе сделайте наклон вперёд, руки в расслабленном состоянии бросьте вниз. Выгните спину, расслабьтесь и повторите упражнение (3-4 раза).

**2. Упражнение «Растягивание спины и плеч»**

Вытяните прямые руки над головой, сцепив пальцы, ладони наружу. Оставайтесь в такой позе несколько мгновений, потом расслабьтесь и повторите упражнение (№-4 раза). Дыхание свободное.

**3.**  **Упражнение «Солнышко – тучки»**

Дыхание производится по методу «вдох через нос – выдох через рот», при этом свободный выход через рот.

И.п – руки вперёд, руки сжаты в кулак.

На вдох – «Солнышко» - кулак с силой разжимается, пальцы-«лучики» - в разные стороны;

На выдох –«Тучки» - ладони с силой сжать в кулак.

Повторить 5-6 раз.

**4.**  **Упражнение «Растирание и разминание пальцев»**

Разминание, растирание каждого пальца вдоль, затем поперёк.

**5.**  **Упражнение «Цапля»**

Встаньте прямо, туловище и голова выпрямлены, взгляд устремлён вперёд, губы сомкнуты, зубы сжаты, спина прямая, плечи опущены вниз, руки положите на пояс.

Прямые ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно друг другу.

Согните колено левой ноги под прямым углом, голень отведите назад так, чтобы голень была параллельна полу. Затем поменяйте ноги.

**6.**  **Упражнение «Хвост кита»**

И.п – руки вперёд.Поднимайте и опускайте кисти рук. Почувствуйте напряжение в области лучезапястного сустава. Поднимать и опускать можно кисти рук одновременно левую и правую вверх, затем вниз, либо поочерёдно: кисть правой руки вверх, левой – вниз, и наоборот.

**7.**  **Упражнение «Расслабляющие повороты»**

Встаньте, слегка расставив ноги и расслабив колени. Раскачивайте расслабленные руки вокруг тела. Голова и нижняя часть тела должны оставаться неподвижными. Повторите упражнение несколько раз.