**Пальчиковая гимнастика «Моя семья»**

Этот пальчик – дедушка (по очереди загибают пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик - бабушка

Этот пальчик - папочка

Этот пальчик - мамочка

А вот этот пальчик - я

Вот и вся моя семья! (хлопают в ладоши)

**Дыхательные упражнения:**

- дыхание с задержкой на вдохе/выдохе – сначала в собственном, затем в установленном ритме. Выполняется сидя на полу «по-турецки» или стоя на коленях, ладони кладутся на область диафрагмы;

- ребенок, сидя на полу «по-турецки» и поднимая руки вверх, делает вдох. При выдохе медленно наклоняется вперед, опуская руки и говоря: «Вниз»;

- ребенок, сидя на полу, разводит руки в стороны, сжимает все пальцы, кроме большого, в кулак. При вдохе ребенок поднимает большой палец вверх, при медленном выдохе – постепенно опускает вниз и свистит;

- ребенок, лежа на полу, кладет ладони на живот. Делая медленные вдох и выдох животом, ребенок представляет, что в животе надувается и сдувается воздушный шарик.

**Релаксационное упражнение «Ростки»**

**Цель:** развитие произвольной регуляции мышечного напряжения и расслабления, ощущения тепла.

Педагог-психолог: Ребята, представьте себе, что вы маленькие семена овощей, присядьте. Теплое солнышко пригревало семена, дождик поливал, семена росли и стали растениями. (Дети показывают, как семена росли.) Медленно поднимите руки, покажите, как растения тянутся к солнышку. Почувствуйте напряжение. Сильно припекло солнышко, завяли наши растения. Расслабьтесь, уроните голову, руки, опустите плечи и туловище. Опуститесь на пол. Полил дождик, ожили растения, тянутся к солнышку. На грядке выросли замечательные овощи.

Педагог – психолог социально – реабилитационного отделения:

О.Н. Васильева