**Упражнение «Собака вымокла»**

***Цель:*** расслабить мышцы тела.

Ребёнок стоит ровно, делает глубокий вдох, постепенно поднимает руки вверх.

Сбросив свободно руки, несколько раз интенсивно встряхивается всеми частями тела, подобно собаке после купания.

Немного прыгает на месте.

***В чём польза***: известно, что в ситуации стресса тело реагирует блокирующими реакциями. Сильно встряхиваясь, ребёнок естественным образом раскрепощает мышцы, дыхание, высвобождает энергию и, как следствие, начинает лучше себя чувствовать, а движения становятся более уверенными.

**Упражнение Задувание свечи»**

***Цель:*** развить навык глубокого дыхания, задержки дыхания, успокоить нервную систему.

Ребёнок сидит на стуле или на коврике.

Делает максимально большой вдох, надувает щёки, немного задерживает дыхание. И порциями, с силой делает несколько выдохов и задувает воображаемую свечу.

***В чём польза:*** после нескольких циклов глубокого дыхания идёт мощное обогащение крови кислородом, улучшается самочувствие. Ребёнок заметно успокаивается. Излишняя активность, суетливость движений часто напрямую связана со слабым, поверхностным дыханием.