**Точечный массаж «Неболейка»**.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело
(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху – вниз)
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо нос нам растирать
(указательными пальцами растирают крылья носа)
Лоб мы тоже разотрем,
Ладони держим козырьком
(прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны)
Вилку пальчиками сделай,
Массируй уши ты умело
(раздвигают указательный и средний пальцы и растирают перед, и за ушами)
Знаем, знаем – да, да, да!
(растирают кисти рук)
Нам простуда не страшна!
(хлопки в ладоши)

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

 Крылья носа разотри – раз, два, три. И под носом себе утри – раз, два, три Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять Вытри пот теперь со лба – раз, два Серьги на уши повесь, если есть. Заколкой волосы скрепи – раз, два, три Сзади пуговку найди и застегни Бусы надо примерять, примеряй и надевай. А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку. А сюда браслетики, красивые манжетики. Девочки и мальчики, приготовьте пальчики. Вот как славно потрудились и красиво нарядились Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**«Игровые упражнения**

 **для развития физиологического и речевого дыхания»**

1. «Каша» - Пых-пых-пых, пых-пых-пых, пых-пых-пых,
пыхчу, всех вас угостить хочу!
Выполнение: вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «Пых». Повторить не мене 6 раз.
2. «Греем руки» - На ладошки мы подуем, греем, греем, обязательно согреем.
Выполнение: вдох через нос и дуть на озябшие руки и плавно на выдохе через рот, как бы согревая руки.
3. «Ворон» - Я ворона «Кар» кричу, громче крикнуть я хочу.
Выполнение: сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести «Кар».
4. «Шарик» - На четыре я вдыхаю и дыханье задержу.
Затем долго выдыхаю, так я шарик надуваю
Выполнение: представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4 сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

**Медитация «Встреча с ребенком внутри себя»**

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький

песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку. Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет…

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».