**КОМПЛЕКС 2.**

1. **Дыхательное упражнение «Ракета».**

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч.

Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх на носках, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох с вокализацией звука [о], руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. *Выполняется 1 раз.*

1. **Упражнение «Болтушка».**

И. П. – стоя, рот широко раскрыт, руки на поясе.

Движения широкого расслабленного языка вперёд-назад. *Выполняется в течение 10 секунд.*

1. **Упражнение «Улыбка – трубочка».**

И. П. – стоя, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперёд.

Растянуть разомкнутые губы, одновременно развести руки в стороны с вокализацией звука [и]. Длительно и протяжно произнести звук [у], вытягивая губы вперед «трубочкой», при этом ладони соединяются, руки вытягиваются вперёд. *Выполняется 5 раз.*

1. **Упражнение «Накажем непослушный язычок».**

И. П. – стоя, прямые руки подняты над головой, губы при этом растянуты в улыбке.

Пошлёпывание губами кончика широкого языка, при этом пальцы с силой сжимаются в кулаки и разжимаются. *Выполняется в течение 10 сек.*

1. **Упражнение «Болтушка».**
2. **Упражнение «Щёлканье».**

И. П. – стоя, прямые руки вытянуты вперёд.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются кулаки обеих рук одновременно. *Выполняется 5-10 раз.*

1. **Упражнение «Болтушка».**
2. **Упражнение «Худой хомяк».**

И. П. – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Обнять себя за плечи, втянув щёки, прыжком перекрестить ноги (удерживать положение 3-5 секунд). *Выполняется 5 раз.*

**10. Упражнение «Коготки».**

И. П. – стоя, руки согнуты в локтях и выставлены перед грудью ладонями вперёд, пальцы широко расставлены, губы растянуты в улыбке.

По команде сильное полусгибание и разгибание пальцев. *Выполняется в течение 10 секунд.*

**11.** **Упражнение «Колечки».**

И. П. – сидя на полу на коленях и пятках, руки перед грудью.

Большие пальцы образуют колечки с указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем в среднем темпе под счёт. Выполняется поочерёдно на правой и левой руке.

**Релакс-пауза «Волшебная прогулка».**

И. П. – лёжа на спине.

Инструкция: **«***Вы лежите на зеленой полянке, вокруг много цветов, они кивают вам своими головками. Но вот вы поднимаетесь вверх, к облакам. Расслабляем ноги. От кончиков пальцев наверх идет тепло, ноги тяжелые. Согреваются руки. От кончиков пальцев идет вверх по руке тепло. Руки тяжелые и теплые. Расслабляется туловище. Тепло от рук, ног идет к животу, груди, спине. Расслабилось лицо, приоткрылся рот. Отдыхайте. Вот вы уже летите. Пролетаете над большим озером, над ним и над вами кружат чайки. У берега качаются на волнах лодки, вы летите дальше. Над вами в голубом небе плывут облака. Одно облако похоже на пушистого зайчика, другое — на большой ком белой ваты, вот совсем маленькое облако, похожее на белого котеночка. Вот он приближается к вам и садится на животик, мурлычет. Слушайте, как он мурлычет. Погладьте его правой рукой нежно. Теперь погладьте его левой рукой. Но вот котенок снова превратился в облако и полетел дальше. А мы с вами начинаем потихоньку приземляться на полянку. Приземляемся медленно, дышим ровно и глубоко. Открываем глаза. Расскажите, что вы видели, когда летали в облаках?» (ответы детей).*