*Приложение № 1*

**Упражнения на создание рабочего самочувствия.**

Упражнение в творческом полукруге **«Эмоциональный лифт»**  
Учащиеся находятся в творческом полукруге, сидя на стульях. Педагог здоровается с каждым учащимся, используя различные эмоциональные окрасы качеств: радость, печаль, удивление, обиду, злость, подозрительность, восторг, доброжелательность…  
Учащиеся в ответ приветствуют педагога согласно тому настроению, с которым пришли на занятие, стараясь, как можно точнее передать собственное эмоциональное состояние. В процессе выполнения упражнения происходит контроль эмоционального отклика на приветствие, согласно поставленной задаче: начать приветствие в одном эмоциональном качестве, а закончить – в другом, по окрасу диаметрально противоположном.

**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.** Правильное речевое дыхание является основой звучащей речи. Оно обеспечивает нормальное голосо- и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.

1. Выберите позу стоя, положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).

2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

аaaaa

аaaaaooooooo

аaaaaуууууу

5. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

**Артикуляционные *статистические* упражнения:**  
 ***Упражнение «Лопаточка».*** Высунуть широкий язык, расслабить и положить на него нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать язык в таком положении 10 сек. (Выполнять упражнение 6-8 раз)  
 ***Упражнение «Трубочка».*** Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. (Выполнять упражнение 6-8 раз)  
 ***Упражнение «Иголочка».*** Высунуть острый язык. Делать уколы, как иголкой, двигая вперед – назад. (Выполнять упражнение 6-8 раз)

Данные упражнения чередовать в любой последовательности.

***Упражнение «Лошадь»*** периодически применяется для расслабления мышц языка.  
**Артикуляционные *динамические* упражнения**:  
 ***Упражнение «Вкусное варенье».*** Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык. (Выполнять упражнение 6-8 раз)  
 ***Упражнение «Качели».*** Высунуть узкий язык. Потянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. (Выполнять упражнение 6-8 раз)  
 ***Упражнение «Конфетка».*** Язык перемещать из одной щеки в другую, причмокивая, как леденцовую конфетку. Губы при этом должны быть сомкнуты. Рот при этом не закрывать. (Выполнять упражнение 6-8 раз)

***Упражнение «Укол зонтиком».*** Делать острым языком быстрые «уколы» во внутреннюю часть щек поочерёдно. Губы не размыкать. (Выполнять упражнение 6-8 раз)

**Речевые упражнения:**

***Упражнение «Звукоряд»***Произнести поочередно гласные звуки, стараясь максимально удлинить каждый звук на одном выдохе: и- э- а- о- у –ы –и. Стараться, чтобы звуки произносились на одном дыхании, постепенно усложняя упражнение количеством произнесенных звуков на одном дыхании.  
**Двигательные пластические упражнения:** на снятие психических и физических зажимов:  
 ***Упражнение «Замороженные».*** Учащиеся застывают в спонтанной позе ледникового периода. Цель – растопить ледяную глыбу собственной энергией, а также речевым заклятием: применяя любой слог, например: «Бу-бу-бу-бу…» с различной силой, скоростью, интенсивностью произношения.  
 ***Упражнение «Ртутный шарик».*** Необходимо сконцентрировать внимание на кончике мизинца левой руки, где находится крошечный ртутный шарик подвижного металла, который готов рассыпаться на множество более мелких шариков по всему телу. В данном упражнении подсознание диктует телу такие позы и движения, которые невозможно придумать и повторить специально.

**Упражнения на развитие пластики рук:**

***Упражнение «Красим забор».*** Красим воображаемый забор воображаемой кистью (кисточка – это ваша кисть руки)  
***Упражнение «Волна».***  Пускаем волны через плечо (волна должна быть плавной)  
***Упражнение «Стена».*** Трогаем невидимую стену (ладони должны как будто прикасаться к плоскости, ладонь и пальцы должны распластаться по «стене»)  
***Упражнение «Гребля».*** Гребем на веслах. Усилие распределяется на кисть, плечо и предплечье руки.  
***Упражнение «Птицы».*** Летим на крыльях. Рука работает от плеча до кисти. Плавные взмахи, парение с напряжением мышц.

***Упражнение «Канат».*** Перетягиваем невидимый канат, распределившись на 2 группы. Усилия мышц должны соответствовать фактическому весу и объему каната. Командная работа.