

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Чудо-нос

После слов (задержу дыхание) дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,

дышу свободно,

Глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание

Раз, два, три, четыре

Снова дышим:

Глубже, шире.

Встать. Спина прямая, ровная. Дыхание спокойное. По счету «один» поднять руки над головой, задержать дыхание. По счету два резко выдохнуть, и также быстро опустить руки.

- Встать ровно. Ноги на уровне плеч. По счету «один» вдохнуть, наклонившись в поясе. Теперь задержаться в таком положении на пару секунд. Затем нужно выдохнуть и неспешно возвратиться в первоначальное положение.
- Встать. Ноги на уровне плеч. На вдохе присесть, руки вытянуть вперед. Задержаться в положении на 3-7 секунд. Теперь нужно выдохнуть и вернуться в изначальную позицию.
- Принять вертикальное положение. На вдохе обнять плечи, задержать дыхание. Немного постоять. Теперь выдохнуть, руки вернуть в первоначальное положение.
- Встать. Ноги на уровне плеч. Руки свободно свисают. По счету «один» совершить вдох, одновременно делая наклон вправо. Затем необходимо выдохнуть, вернувшись и исходную позу. Теперь вновь повторить то же самое, наклонившись в другую сторону.

Дыхательная медитация.

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает

через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох.
Выдох.