***Развиваем физиологическое дыхание.***

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой.

Учите дышать ребёнка только через нос. Глубокий медленный вдох поможет ему расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребёнок дышал правильно, представлять вдыхаемый воздух в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох, и по возможности полным.

Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: утром и вечером.

Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

Прежде, чем приступить к дыхательным упражнениям, потянитесь всем телом, выполняйте не напрягаясь.

Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха. Выдох должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.

Ребёнок должен овладеть определённой техникой дыхания:

*- Дыхание животом*

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат на животе с двух сторон.

После полного выдоха сделать вдох через нос, медленно выпячивая живот. Грудь при этом не расширяется и не поднимается. Медленный выдох через рот, с лёгким втягиванием живота. Повторить 5-6 раз.

*- Грудное дыхание «гармошка»*

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат на рёбрах с боков.

После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем выдох, во время которого рёбра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить 5-6 раз.

*- Ключичное дыхание*

И.п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пальцы рук положить на ключицу, локти выдвинуты вперёд.

После выдоха сделать медленный вдох, одновременно локти развести в стороны и приподнять вверх вместе с плечами. Это способствует наполнению кислородом верхнего отдела лёгких. Выдыхая вернуться в и.п. При этом дыхании живот и средняя часть груди остаются почти неподвижными. Повторить 5-6 раз.

*- Полное дыхание*

Разучивается после освоения предыдущих типов дыхания. И.п. лёжа на спине, левую руку положить на живот, правую на рёбра.

Сделать полный выдох, затем медленно сделать вдох животом. При этом живот слегка выпячивается. Вдохнуть глубже – заполнить грудную клетку, ещё глубже – верхнюю часть. Плавно выдохнуть, втягивая живот, сжимая грудную клетку, опуская ключицы.

Повторить от 3 до 6 раз (начиная с 3-х, постепенно увеличивая).