

Дыхательные упражнения

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Первый вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. Выполнение дыхательных упражнений будет более эффективным, если использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, «расположившегося» в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

Второй вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрию (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрию активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрию активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Третий вариант. Глубокий вдох. Пауза. На выдохе произносить звуки: *пф-пф-пф-пф-пф*. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *р-р-р-р-р*. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *з-з-з-з*. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: *ж-ж-ж-ж*. Пауза, Вдох. Пауза. На выдохе: *мо-ме-мэ-му*.

Для детей 3 – 5 лет. Универсальным приемом являются четырехфазные дыхательные упражнения, содержащие равные по времени "вдох—задержка—выдох.—задержка". Вначале каждая из этих фаз может составлять 2 — 3с с постепенным, увеличением этого временного интервала до 7с.