

Упражнения для диафрагмального дыхания

Упражнение № 1.

Исходное положение.

Ребенок должен находиться **в положении лежа на спине**. Чтобы упражнение не вызывало негативной реакции, положите его на теплое, приятное на ощупь одеяло. Голова должна находиться на небольшой подушке, так, чтобы ребенок видел свой живот.

Суть упражнения.

Возьмите небольшую легкую игрушку (я бы рекомендовал рыбку или кораблик), и положите ее на область диафрагмы. Знаете, где это? Это в районе солнечного сплетения. Для выразительности упражнения можно игрушку немного сместить в область живота. **Когда ребенок будет дышать диафрагмальным дыханием, то кораблик на его животе начнет подниматься и опускаться.**

В этот момент, очень важно заострить внимание ребенка на то, что благодаря его правильному дыханию кораблик «поплыл» по морским волнам. Помогите ему «нарисовать» морскую картинку. Спросите, куда плывет корабль? Какой груз он везет? И есть ли на корабле юнга? А почему плывет корабль? По морю? Море большое. На нем волны, которые - то опускаются (выдох), то поднимаются (вдох).

Благодаря такой «психологической» настройке ребенок сможет быстрее перейти на диафрагмальное дыхание. Не забывайте акцентировать его внимание, что море и кораблик «оживают» только потому, что он правильно дышит. Помогите ему запомнить ощущения от этих движений.

Я так долго описывал нюансы этого упражнения, а ведь на самом деле оно должно продолжаться **не более трех минут**.

Кстати, о «длительном описании». Я глубоко убежден, что с ребенком нельзя заниматься упражнениями так же, как и с взрослыми. Почему? Да потому, что взрослый выполняет упражнения благодаря сознательному побуждению. Им движет конкретная цель. Дети видят мир иначе. И наши «цели» для них пустое место. Их может заинтересовать игра. Вот та основа, на которой строится познание ребенком мира. И эта же основа поможет ему в выполнении упражнений. То есть сделает их «важными» для него.

Упражнение № 2.

Исходное положение

то же, что и в предыдущем упражнении.

Суть упражнения.

Это упражнение несколько сложнее, чем первое. Почему? Дело в том, что мы убираем главный творческий катализатор «кораблик». Иначе говоря, убираем из предыдущего упражнения «волшебный ключик», благодаря которому ребенок создал у себя на животе удивительный и «реальный» мир, и возвращаем его в настоящее.

А в настоящем **на место кораблика мы кладем ладошку ребенка**. Для чего? Для того, чтобы ребенок подключил к процессу познания диафрагмального дыхания тактильные ощущения. В предыдущем упражнении мы призывали на помощь визуальный ряд. Но, как известно, **чем больше органов чувств мы подключим в процесс – тем успешней будет результат**. В данном случае, «качание» руки, точнее, ощущения, возникающие в руке от качания на животе, станут дополнительным «закрепителем» правильного дыхания.

Я так душещипательно «прощался» с корабликом и с придуманным морским пейзажем напрасно. Ребенок быстро соорудит новый. И его ладошка может превратиться в спасательный плот, который соорудили моряки после кораблекрушения. И картинка на животе окрасится в более эмоциональные цвета.

И все это ребенок сделает. Вам главное напоминать ему, чтобы он акцентировался на ощущениях в своей руке.

Опять таки, все эти «кораблекрушения» должны продолжаться **не более трех минут**.

Упражнение № 3.

Исходное положение.

В отличие от двух предыдущих данное упражнение выполняется в положении сидя, а еще лучше стоя. А еще лучше, если ребенок будет с обнаженным торсом. Если температурные условия в квартире это позволяют.

Суть упражнения.

Да, в принципе, ничего нового в этом упражнении нет. Та же ладошка, тот же живот. Те же движения ладошки вместе с животом. *Вот только «сказку» придумать сложнее. Ведь море с живота стечет! Во что теперь превратить этот перевернувшийся мир? В воздушный шар, надуваемый*

насосом? Давайте, создание нового мира я оставляю для вас. Придумайте игровую «расцветку» этого упражнения вместе с вашим ребенком. Уверю, что «собственный мир» принесет гораздо больше пользы.

Хочу только напомнить, что в данном упражнении ребенок должен ощущать, как во время дыхания надувается и сдувается его живот. Рекомендуется выполнять это упражнение перед зеркалом, чтобы ребенок видел, что происходит с его животом во время правильного дыхания.

Длительность этого упражнения три-четыре минуты.
Вот, собственно, и все упражнения подготовительного периода.