**Дыхательные упражнения**

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Учите ребенка дышать только через нос. Глубокий медленный выдох поможет ему расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Чтобы ребенок дышал правильно, научите его 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, ими можно начинать утреннюю зарядку и вечерние занятия.

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

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

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

Ребенок должен овладеть определенной техникой дыхания:

Дыхание животом

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат ладонями на животе с двух сторон.

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

Грудное дыхание «Гармошка»

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков.

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