Подихаймо разом

Виріжте картки й тримайте в рюкзаку чи в укритті. Робіть вправи разом із дитиною — вона дихатиме у вашому ритмі.



ВІД 3+ РОКІВ

Квітка і свічка

1. Уяви квітку в руці — повільно понюхай її носом.
2. Тепер уяви свічку — м'яко задми її ротом.
3. Повтори 5 разів, щоразу повільніше.



ВІД 3+ РОКІВ

Повітряна кулька

1. Поклади долоні на живіт.
2. Вдихни носом — живіт надувається, як кулька.
3. Видихни ротом — кулька повільно здувається.



ВІД 6+ РОКІВ

Дихання квадратом

1. Веди пальцем по сторонах квадрата.
2. Вдих — 4 рахунки, затримка — 4, видих — 4, затримка — 4.
3. Обведи квадрат 4 рази.



ВІД 4+ РОКІВ

П'ять пальчиків

1. Розстав пальці однієї руки.
2. Пальцем другої руки веди вгору по пальцю — вдих, вниз — видих.
3. Пройди всі п'ять пальчиків і назад.



ВІД 3+ РОКІВ

Змійка

1. Глибоко вдихни носом.
2. Повільно видихай зі звуком «с-с-с-с», як змійка.
3. Спробуй, щоб «шипіння» тривало якомога довше.



ВІД 4+ РОКІВ

Сплячий ведмедик

1. Ляж на спину або сядь зручно, заплющ очі.
2. Вдих — рахуй до 4, видих — рахуй до 6.
3. Уяви, що ти ведмедик, який засинає на зиму.



ВІД 4+ РОКІВ

Бджілка

1. Закрий вушка пальчиками або долонями.
2. Вдихни носом, а на видиху гуди «з-з-з-з», як бджілка.
3. Відчуй, як вібрація заспокоює голову.



ВІД 5+ РОКІВ

Дракон

1. Коли дуже злишся — стань драконом.
2. Глибоко вдихни носом.
3. Видихни сильно ротом, «випускаючи вогонь». Тричі — і дракон заспокоюється.