

Дихання як джерело енергії та здоров'я

Вправи для розслаблення та глибокого дихання



«Нюхаємо квітку і задуваємо свічку»

Уявіть, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

Повільно вдихніть через ніс,
коли будете нюхати квітку

Повільно видихніть через рот,
коли будете задувати свічку



«ЖИВІ ПРЕДМЕТИ»

Візьміть будь-який олівець, фломастер, катушку з-під ниток. Покладіть вибраний вами предмет на рівну поверхню столу.

Запропонуйте дитині плавно подути на олівець або катушку. Предмет покотиться по напрямку повітряного струменя.



«Мильна бульбашка»

Вдихніть носиком, а видихніть ротиком,
імітуючи надування мильної
бульбашки. Старайтесь, щоб вона
вийшла великою й не лопнула.



«Кулька»

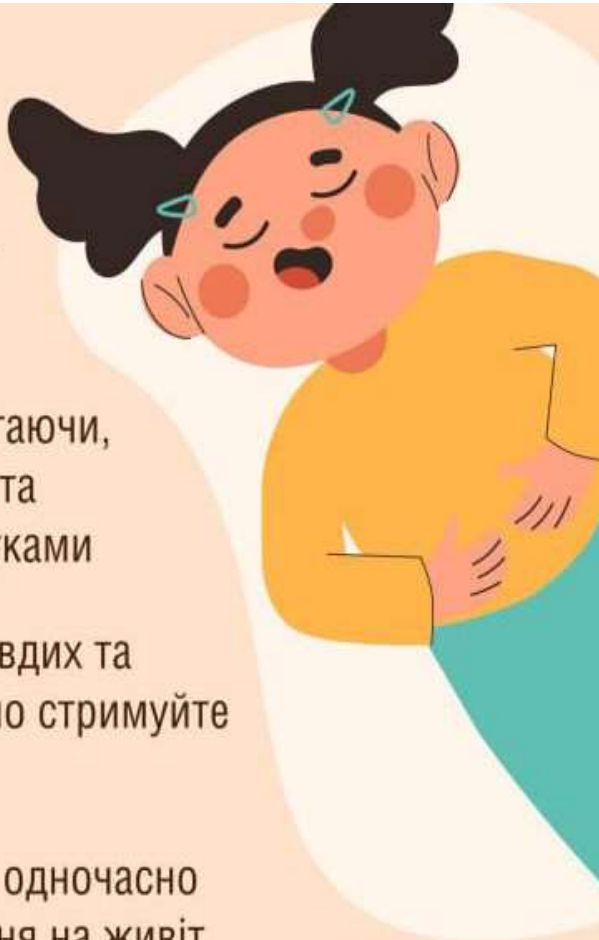
Уявіть, що в животику знаходиться повітряна кулька. Вдих носом — кулька надувається й стає велика-велика. Живіт випинається. Видих — кулька здувається зі звуком «с-с-с-с».



«Дихання животиком»

(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт



«Техніка заземлення»

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю,
застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

річ, яку
можна
спробувати
на смак

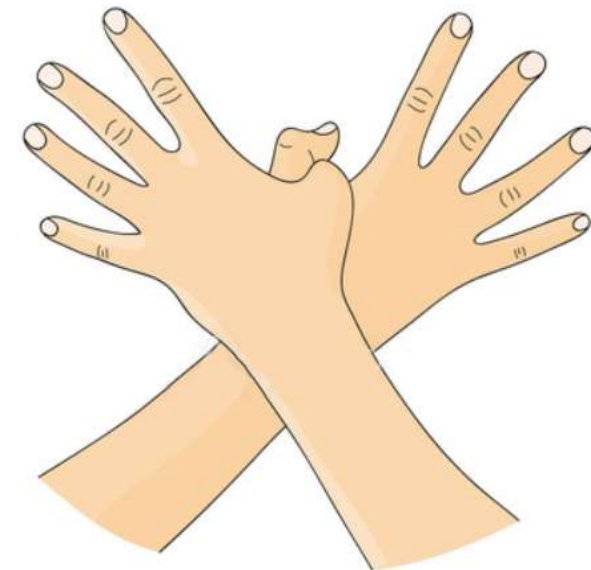
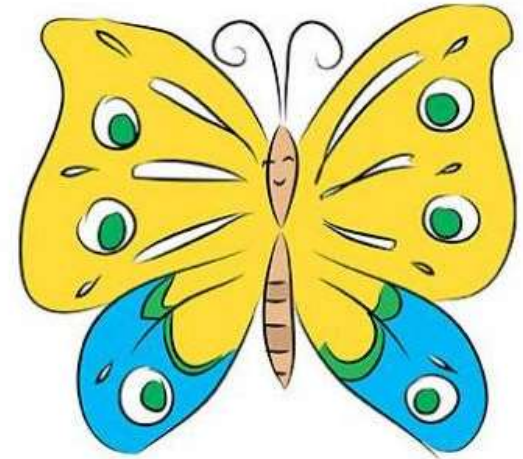
«Метелик»

✓ **Схрестіть долоні**, зачепившись великими пальцями — це нагадуватиме метелика.

✓ **Прикладіть долоні** до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

✓ **Через внутрішні вібрації** ви будете чути звуки, як гучне серцебиття — це заспокоюватиме вас.

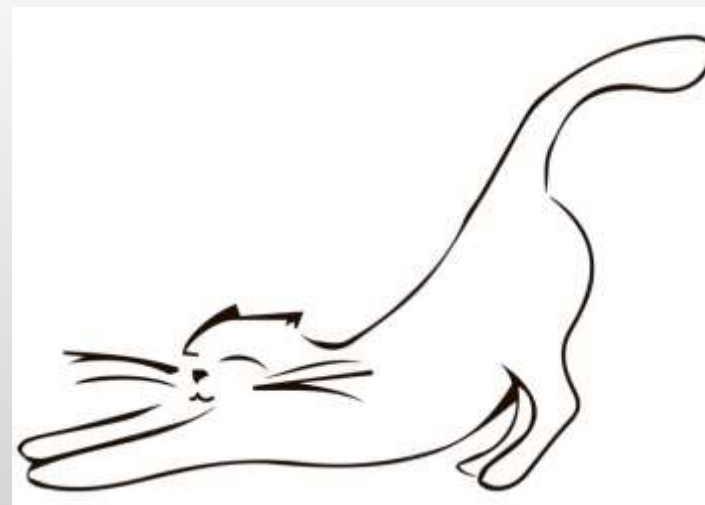
✓ **Продовжуйте** цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.



«Ледачий кіт»

Вдайте, наче ви ледачий кіт, який щойно прокинувся після приємного, довгого сну.

Глибоко позіхніть. Тепер потягніть руки, ноги і спину (повільно, наче кіт), нявкніть або помуркотіть і розслабтеся.



«Лимон»

Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку.

*Я візьму в долоню лимон.
Відчуваю, що круглий він.
Я його злегка стискаю
Сік лимонний вичавляю.
Все в порядку, сік готовий.
Я лимон кидаю, руку розслабляю.*

