

Вправа для дітей-новачків і їхніх батьків

«Дихаємо животиком»

Мета:

- стабілізувати психоемоційний стан.

Під час виконання вправи слід зайняти положення сидячи. Потім покласти долоню на живіт і відчувати, як живіт піднімається під час вдиху і опускається під час видиху:

Бегемотики на траві лежали,
Глибоко повітря вдихали.
Животик піднімається (*вдих*),
Животик опускається (*видих*).
Сіли бегемотики,
Торкнулися животиків.
Животик піднімається (*вдих*),
Животик опускається (*видих*).



Роботу діафрагми дитина має сприймати і зорово, і тактильно. Доцільно покласти на живіт дитини іграшку, наприклад, рибку, і подивіться, як вона піднімається під час вдиху, і опускається під час видиху:

Рибка на хвилях розважається,
То вгору (*вдих*),
То вниз (*видих*)
Весело гойдається.