**Приложение 3**

**Примеры дыхательных упражнений 1**

«Правильное дыхание – это глубокое, медленное диафрагмальное

дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов

до верхних. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Такое дыхание состоит из следующих основных этапов – вдох: мышцы

живота расслабляются и при втягивании воздуха выдвигаются вперед,

воздухом наполняется средняя часть легких, воздухом наполняется

верхушка легких; пауза; выдох, также начинается с диафрагмы; пауза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название игры | Цель  | Материалы и оборудование | Описание проведения |
| ≪Путешествиепо горам≫6.Используетсяна дополни-тельных пере-рывах обучаю-щихся с ОВЗ,при выполне-нии домашнегозадания | Оптимизациянейродинами-ческих процес-сов, развитиеумения кон-тролироватьэмоции и пове-дение | Мягкая игрушка | Ребенок ложится на спи-ну, руки вдоль туловища.На живот сажают игруш-ку и просят покатать ее≪по горам и по ямкам≫.Вдох через нос, выход че-рез рот. Дышать надо негрудной клеткой, а живо-том. Темп медленный. |
| ≪Дутибол≫7.Используется вкачестве паузыдля переключе-ния видов дея-тельности. | Оптимизациянейродинами-ческих показа-телей, развитиефункций кон-троля и про-странственныхпредставлений | 4 кубика, мя-чик для на-стольного тен-ниса | Игроки сидят за столом.Кубиками обозначаютсяворота. Необходимо покоманде педагога одно-временно дуть на мяч,чтобы забить гол в воротапротивника. |
| ≪Егорка≫Используетсяна уроках мате-матики. | Оптимизациянейродинами-ческих процес-сов. Изучениепорядковогосчета до 20, 30 | Не требуется | Игроки делают глубо-кий вздох через нос и навыдохе начинают счи-тать ≪Егорок≫: ≪сиделина пригорке (число ме-няется) 23 Егорки. РазЕгорка, два Егорка, триЕгорка,…и т.д.) Выигры-вает тот кто не ошибсяпри счете и насчиталбольше ≪ Егорок≫ |
| ≪Акваланги-сты≫Используетсяна уроках ма-тематики приизучении темы≪Величины из-мерения≫. | Оптимизациянейродинами-ческих показа-телей, развитиефункций кон-троля. | Таблица вели-чин измерениядлин. | Игроки делают глубокийвздох и на выдохе начи-нают счет. Задача– рас-тянуть вздох как можнодольше. ≪Представьте,что вы аквалангисты (да-ется значение слова). Выпотеряли акваланги итеперь вам предстоит ны-рять без них… Вам будетзадано на какую глубинустоит опускаться и с ка-кой скоростью.≫ Напри-мер: опустится на 2 метрапо 1 дециметру. ≪Одиндециметр, два дециметра,три дециметра и т.д.≫.Условие игры можно ус-ложнить: десять дециме-тров не называют-сразунадо назвать ≪метр≫.» |