**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 |
| ≪Путешествие  по горам≫6.  Используется  на дополни-  тельных пере-  рывах обучаю-  щихся с ОВЗ,  при выполне-  нии домашнего  задания | Оптимизация  нейродинами-  ческих процес-  сов, развитие  умения кон-  тролировать  эмоции 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 не  грудной клеткой, а живо-  том. Темп медленный. |
| ≪Дутибол≫7.  Используется в  качестве паузы  для переключе-  ния видов дея-  тельности. | Оптимизация  нейродинами-  ческих показа-  телей, развитие  функций кон-  троля и про-  странственных  представлений | 4 кубика, мя-  чик для на-  стольного тен-  ниса | Игроки сидят за столом.  Кубиками обозначаются  ворота. Необходимо по  команде педагога одно-  временно дуть на мяч,  чтобы забить гол в ворота  противника. |
| ≪Егорка≫  Используется  на уроках мате-  матики. | Оптимизация  нейродинами-  ческих процес-  сов. Изучение  порядкового  счета до 20, 30 | Не требуется | Игроки делают глубо-  кий вздох через нос и на  выдохе начинают счи-  тать ≪Егорок≫: ≪сидели  на пригорке (число ме-  няется) 23 Егорки. Раз  Егорка, два Егорка, три  Егорка,…и т.д.) Выигры-  вает тот кто не ошибся  при счете и насчитал  больше ≪ Егорок≫ |
| ≪Акваланги-  сты≫  Используется  на уроках ма-  тематики при  изучении темы  ≪Величины из-  мерения≫. | Оптимизация  нейродинами-  ческих показа-  телей, развитие  функций кон-  троля. | Таблица вели-  чин измерения  длин. | Игроки делают глубокий  вздох и на выдохе начи-  нают счет. Задача– рас-  тянуть вздох как можно  дольше. ≪Представьте,  что вы аквалангисты (да-  ется значение слова). Вы  потеряли акваланги и  теперь вам предстоит ны-  рять без них… Вам будет  задано на какую глубину  стоит опускаться и с ка-  кой скоростью.≫ Напри-  мер: опустится на 2 метра  по 1 дециметру. ≪Один  дециметр, два дециметра,  три дециметра и т.д.≫.  Условие игры можно ус-  ложнить: десять дециме-  тров не называют-сразу  надо назвать ≪метр≫.» |