

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ
по обучению диафрагмально-релаксационному дыханию
по программе «Волна»
для детей старшего дошкольного возраста

Составитель

Черникова Екатерина Александровна,
учитель-логопед

Калтан 2021г.

Введение

Дыхание является одной из важнейших функций организма, обеспечивающей непрерывное обеспечение всех органов и тканей кислородом.

Существует три основных типа дыхания. Они отличаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл:

верхнее дыхание (ключичное):

среднее дыхание (реберное или грудное):

нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное).

1. Верхнее дыхание

Данный метод дыхания, известен под названием «ключичного дыхания». Дыхание этого типа, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи. При этом используется только верхняя часть легких (по величине наименьшая), следовательно, в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха из возможного объема. Вдошавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет достаточного пространства в этом направлении. Получается при наибольшем усилии наименьший полезный результат.

Именно это дыхание доминирует при стрессе, в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения. Большое количество заболеваний голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского для организма способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает органы, столь деликатные по своему строению.

Верхнее дыхание — «наихудшее», с физиологической точки зрения. Оно расточает энергию и бедно результатами.

2. Среднее дыхание

Этот способ дыхания известен под названием реберного или междуреберного дыхания. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются и грудь, соответственно, расширяется. Грудное, или грудодиафрагмальное, дыхание происходит тогда, когда основную работу берет на себя грудная клетка. Этот тип дыхания исключительно неэффективен, поскольку в работу включается слишком много мышц, отчего наступает быстрая утомляемость, кроме того, не все отделы легких заполняются воздухом.

Вариант грудного дыхания — межреберно-диафрагмальное дыхание — возникает тогда, когда нетренированному организму приходится справляться с большими нагрузками. При этом на вдохе диафрагма поднимается вверх (хотя в норме должна идти вниз), а вдох осуществляется за счет расширения ребер, поэтому воздухом заполняются только средние и нижние отделы легких.

3. Нижнее дыхание

Этот тип дыхания значительно эффективнее обоих, описанных выше. Он известен под именем «брюшного», «глубокого», «диафрагмального» дыхания.

При диафрагмальном дыхании легкие имеют больше свободы действия. В соответствии с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

Диафрагмальное дыхание осуществляется в основном за счет движения диафрагмы и является, как показывают многие исследования, наиболее оптимальным, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Диафрагмальное дыхание является самым глубоким из всех

типов дыхания. При этом типе дыхания вдыхается больше всего воздуха, в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы легких.

Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

При диафрагмальном дыхании: вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом: выдох плавный, удлинённый, осуществляется преимущественно через рот, брюшная стенка втягивается, а воздух как бы выталкивается животом.

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая расположена на груди, оставалась в покое.

Выдох производится через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом необходимо расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Данные занятия способствуют решению следующих задач:

- заикание;
- речевые нарушения всех видов;
- нарушения чтения (дислексию) и письма (дисграфию);
- расстройства фонации;
- функциональные нарушения голоса;
- нарушения темпа речи;
- речевую тревогу;
- расстройства речи с нарушением слуха и зрения;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- оптимизация психофизиологического состояния;
- улучшение концентрации внимания;
- улучшение работоспособности;
- профилактика психосоматических заболеваний;
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития детей (функционального созревания головного мозга).

Длительности занятий психофизиологического тренинга для детей старшего дошкольного возраста до 15 минут 2 раза в неделю.

Примерное планирование

Этапы	Тема, содержание
1.	<i>Вводное ознакомительное занятие. (1 занятие)</i> Знакомство с программой и целью ее применения.
2.	<i>Первичный этап. (1 занятие)</i> Основной целью этого этапа является выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию. Проводится первичный сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы. Длительности 5-10 минут.
3.	<i>Информационно-практический этап (2-3 занятия)</i> Целью данного этапа работы является формирование мотивации на работу по программе, ознакомление детей с возможностями саморегуляции. На этом этапе работы детям в доступной (по возрасту) форме рассказывают о стрессовых нагрузках, об основах саморегуляции, о дыхании и возможностях произвольного управления дыханием. Ребята знакомятся с биокомпьютерными тренажерами, объясняется методика дыхания. Проводится ряд упражнений на диафрагмальное дыхание. Занятия проводятся в учебном кабинете для проведения тренингов.
4.	<i>Практический этап (8-12 занятий)</i> Целью этого основного этапа работы является выработка навыка диафрагмального дыхания. На этом этапе проводится психофизиологический тренинг с использованием компьютерного тренажера «Волна». Этап состоит из трех рабочих фаз: <ol style="list-style-type: none"> 1. Постановка навыка дыхания (2-3 занятия) В ходе этих занятий ребенок осваивает технику диафрагмального дыхания. 2. Обучение диафрагмальному дыханию (3-4 занятия) В ходе этих занятий вырабатывается устойчивый навык диафрагмального дыхания и формируется новое оптимальное функциональное состояние. 3. Закрепление навыка диафрагмального дыхания (3-5 занятий) В ходе этих занятий проводится закрепление навыка дыхания. При необходимости коррекционной работы проводятся занятия по формированию тактики эффективного поведения в проблемных ситуациях .
5.	<i>Заключительный этап (1 занятие)</i> Целью данного этапа является оценка эффективности работы по программе. Проводится заключительный сеанс, аналогичный первичному, результаты которой позволяют отследить прогресс тренировок и успешность проведенного тренинга.

Технологическая карта № 1

Вводное ознакомительное занятие. (1 занятие)

Цель: ознакомление детей техникой диафрагмального дыхания и оптимизация функционального состояния, обучение упражнениям на диафрагмальный вдох.

Методы, используемые на занятии: наблюдение, показ дыхательных упражнений, игры и упражнения, музыкотерапия.

Материалы и оборудование: бумага, воздушные шарики, картинки с изображением птиц, животных, людей, растений, игрушка рыбка, макет бабочек для рефлексии, магнитофон.

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений.

Группа: 4–5 человек

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	<p><i>Вводное ознакомительное занятие.</i></p> <p>С детьми старшего дошкольного возраста проводится вводное занятие, где в доступной форме рассказывается о дыхании и демонстрируются разные типы дыхания, проводятся упражнения на ознакомление с техникой диафрагмального дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Мы дышим, когда играем, спим, кушаем. Все мы умеем дышать и дышим всегда. Но дышим по-разному. Мы можем дышать часто через рот, как собачки в жару. Давайте попробуем.</i>- <i>Тогда мы вдыхаем вот столько воздуха.</i> (Специалист надувает маленький воздушный шарик).- <i>Можем дышать грудью. Давайте попробуем.</i> (Дышим, выпячивая грудь).- <i>Так мы вдыхаем вот столько воздуха.</i> (Надуваем большой по размеру шарик).- <i>А можем дышать глубоко, животиком. И тогда вот какой у нас получится шарик.</i> (Надуваем самый большой и яркий воздушный шарик). <p>Далее знакомим с техникой диафрагмального дыхания.</p>	Коммуникативная

<p>Организационно-поисковый</p>	<p>Упражнения на диафрагмальный вдох - Мы все умеем дышать, и все мы не задумываемся о том, как мы это делаем. Но от того, как мы дышим зависит очень многое в работе нашего организма. В ходе наших занятий мы будем учиться правильно дышать. Дышать так чтобы нашему сердечку было удобно работать так, чтобы мы чувствовали себя спокойно и удобно так, чтобы наше настроение было хорошим веселым.</p> <p>Игра «Воздушный шарик» Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики. - Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос. Давайте посмотрим, у кого шарик получился самый большой! А теперь попробуйте надуть животик больше, чем я успею надуть воздушный шарик.</p> <p>Игра «Ныряльщики за жемчугом» Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц. -На морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.</p> <p>Игра «Рыбка» Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка, стоящая на нем, поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается. <i>Качаю рыбку на волне, То вверх (вдох), То вниз (выдох) Плывет по мне.</i></p> <p>Игра «Дыхание» Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание. Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку: <i>Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно.</i></p>	<p>Коммуникативная</p> <p>Познавательно-исследовательская</p> <p>Двигательная</p>
---------------------------------	--	---

<p>Рефлексивно- корректирующий</p>	<p><i>Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты.</i> (Вдохи всем телом после каждой строчки).</p> <p>Игра «Катись, карандаш!» Нужен карандаш с гладкой или ребристой поверхностью. Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш.</p> <p><i>-Предлагаю вам подуть на карандаш, чтоб как можно дальше он укатился. Дует до трех раз, затем делаем перерыв, иначе можно вызвать головокружение, затем игру продолжаем.</i></p> <p><i>- Ребята, вам понравились такие игры, которые учат правильному дыханию!?Если да, то нарисуйте улыбку бабочке, а если нет, то наоборот. На следующем занятии я удивлю вас новыми играми.</i></p> <p><i>-До новых встреч!</i></p>	<p>Познавательно- исследовательская</p>
--	--	---

Технологическая карта № 2

Вводное ознакомительное занятие. (1 занятие)

Цель: продолжение ознакомления детей техникой диафрагмального дыхания и оптимизация функционального состояния, обучение упражнениям на диафрагмальный выдох.

Методы, используемые на занятии: наблюдение, показ дыхательных упражнений, игры и упражнения, музыкотерапия.

Материалы и оборудование: мыльные пузыри, трубочки, кораблики, тазик с водой, бегемотики, макет бабочек для рефлексии, магнитофон.

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений.

Группа: 4–5 человек

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	<p><i>-Ребята, давайте вспомним о том, что такое дыхание и что вы знаете о нем.</i></p> <p><i>-Сегодня мы будем учиться правильно выдыхать. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Попробуем.</i></p> <p>Упражнения на диафрагмальный выдох</p> <p>Игра «Трубочки»</p> <p><i>- Возьмите трубочки для коктейлей и попробуйте медленно выдуть через них воздух, так, чтобы в стакане с водой появились пузырьки и забулькали. А теперь попробуйте сложить свои губы такой же трубочкой и еще раз медленно-медленно выдуть воздух, на воде должна появиться воронка.</i></p>	Коммуникативная
Организационно-поисковый	<p>При выдохе живот втягивается, как бы выталкивая воздух. выдох должен быть свободным, а мышцы на лице при этом расслаблены.</p> <p>Чтобы помочь детям произвести правильный выдох, можно при выдохе класть им руку на живот и чуть-чуть надавливать на брюшную стенку.</p>	Познавательно-исследовательская

<p>Рефлексивно-корректирующий</p>	<p><i>То животик опускается (выдох).</i></p> <p>Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:</p> <p><i>Сели бегемотики, потрогали животики.</i></p> <p><i>То животик поднимается (вдох),</i></p> <p><i>То животик опускается (выдох).</i></p> <p>Игра «Качели»</p> <p>Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p><i>Качели вверх (вдох),</i></p> <p><i>Качели вниз (выдох),</i></p> <p><i>Крепче ты, дружок, держись.</i></p> <p>Методические указания.</p> <p>В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.</p> <p>- <i>Ребята, вам понравились новые игры, которые учат вас правильному дыханию!?Если да, то отметьте улыбку бабочке, а если нет, то наоборот.</i></p> <p>-<i>До новых встреч!</i></p>	<p>Коммуникативная</p>
-----------------------------------	--	------------------------

Технологическая карта № 3

Первичный этап. (1 занятие)

Цель: выявление особенностей психофизиологического и психоэмоционального состояния ребенка, определение индивидуальной тактики обучения дыханию.

Методы, используемые на занятии: рисуночная терапия, музыкотерапия, цветотерапия.

Материалы: бумага, цветные мелки, карандаши, фломастеры, силуэт человека, цветные карточки.

Оборудование: магнитофон.

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 4–5 человек

Длительность: 5-10 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	<p>Диагностическое задание «Цвета настроений»</p> <p>Цель: диагностика психоэмоционального состояния.</p> <p>- Вы знаете, что у любого человека бывает хорошее или плохое настроение. А какое сейчас настроение у каждого из вас? Я предлагаю вам взять силуэты человека и разукрасить теми красками, которыми можно передать ваше настроение.</p> <p>Во время рисования специалист обращает внимание детей на то, что все рисуют по-разному, так как все люди разные, каждый человек уникален, непохож на других.</p> <p>-Давайте рассмотрим у кого что получилось.</p> <p>-Посмотрите друг у друга рисунки и найдите тех ребят, у кого цвета силуэта человека совпадают с вашим цветом.</p> <p>Специалист диагностирует по цвету эмоциональное состояние ребенка. Приложение 1.</p> <p>Упражнения для снятия физического и психического напряжения (Детская методика</p>	Коммуникативная

Организационный	<p>расслабления)</p> <p>- Все умеют танцевать, прыгать, бегать и играть.</p> <p>Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.</p> <p>Есть у нас игра такая, очень легкая, простая:</p> <p>Замедляется движение и становится приятно расслабление приятно.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук</p> <p>Упражнение 1: «КУЛАЧКИ»</p> <p>Инструкция: Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить.</p> <p>Повторить 1-2 раза.</p> <p>«Руки на коленях сжаты, Крепко пальчики прижаты. Пальчики сильней сжимаем, Отпускаем -разжимай. Знайте девочки и мальчики – Отдыхают ваши пальчики».</p> <p>Упражнение 2 «ОЛЕНИ»</p> <p>Инструкция: Руки над головой, крест на крест. Пальцы растопырены - одна давит на другую,</p> <p>Повторить 2-3 раза.</p> <p>«Посмотрите, мы олени. Рвется ветер нам на встречу. Ветер стих, расправим плечи. Руки снова на колени.</p>	Двигательная
-----------------	--	--------------

	<p>А теперь немного лени».</p> <p>Далее специалист показывает детям приборы, объясняет их назначение и безопасность (например, посредством сравнения с градусником).</p> <p>Проводится первичный сеанс, в ходе которого оцениваются параметры дыхания и показатели деятельности сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Тренинг состоит из периодов работы (тренировки) и периодов отдыха:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>в период тренировки (работы)</i> ребенку предъявляются зрительные сигналы. Зрительные сигналы - это игровые сюжеты на мониторе, которые в зависимости от правильности вдоха и выдоха меняют свое расположение, при этом одновременно звучит музыка, тональность которой изменяется также от вдоха и выдоха - все это передает прибор ПБС на монитор.• <i>в период</i> отдыха ребенок расслабляется, переключает свое внимание только на тематические слайды, сопровождаемые приятной спокойной музыкой,• <i>по</i> окончании тренинга на экране появляются результаты: <p>- согласно величине ДАС, ребенок получает две отметки - за период работы и отдыха</p> <p>-пульсограмма отображает процесс дыхания</p> <p>Выбор сеанса определяется педагогом и по желанию детей; количество сеансов зависит от ряда причин:</p> <ul style="list-style-type: none">- от желания ребенка и успехов ребенка;- от психофизических возможностей и самочувствия ребенка; <p>Результат сеанса ДАС (дыхательная аритмия сердца)- основной объект диагностики и тренировки ребенка.</p> <p>Величина ДАС (дыхательная аритмия сердца) - показатель степени гармонии работы сердца и дыхания. Величину ДАС называют паспортом здоровья, и она напрямую зависит от возраста человека, от состояния его дыхательной и сердечно-сосудистой и нервной систем; также на величину ДАС влияют эмоциональное состояние человека и его самочувствие.</p>	Познавательно-исследовательская
--	---	---------------------------------

	<p>Ребенок, педагоги, родители наглядно видят результаты тренинга, успехи или нездоровье ребенка. В ПК имеется Журнал здоровья в электронном варианте; поэтому очень просто проверить или посмотреть результаты всех детей в любой отрезок тренингов.</p> <p>Это удобно и для педагога, и для аналитической деятельности о работе ресурсного центра.</p>	
--	--	--

Технологическая карта № 4

Информационно-практический этап (2-3 занятия)

Цель: формирование мотивации на работу по программе «Волна», ознакомление детей с возможностями саморегуляции, ознакомление с биокомпьютерными тренажерами, с методикой дыхания.

Проводится ряд упражнений на диафрагмальное дыхание.

Методы, используемые на занятии: рисуночная терапия, музыкотерапия, цветотерапия, метод функционального биоуправления.

Материалы: карточки-смайлики с разными эмоциями (печаль-грусть, гнев-агрессия, тревога-страх, радость-счастье и т.д.), бабочка для рефлексии, цветные карточки.

Оборудование: компьютер, компьютерная приставка «Волна ».

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 4–5 человек

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	<p>На этом этапе работы детям в доступной форме рассказываем о стрессовых нагрузках, об основах саморегуляции, о дыхании и возможностях произвольного управления дыханием.</p> <p>- <i>Давайте вспомним с вами ситуации, в которых мы очень сильно нервничали, волновались?</i></p> <p>- <i>Что происходило с вами в этот момент? Что вы чувствовали тогда? (обсуждение)</i></p> <p>- <i>Ситуации, которые вы называли, связаны со стрессом. Стресс – это реакция нашего организма на любую сложную ситуацию: физическую нагрузку, конфликты, волнующие ситуации, на любые изменения в окружающей среде или в привычном для нас ходе вещей и т.п..</i></p> <p>- <i>Стрессовая реакция затрагивает весь наш организм, и тело, и психическое состояние. Вспомните, когда у вас что-то болит, какое у вас при этом настроение? (обсуждение). Также во время действия стресса: как только наш организм получает угрозу, он сразу же реагирует различными изменениями своего состояния. Это и страх, тревога, злость. Начинают работать</i></p>	Коммуникативная

по-другому, и память, и внимание, и мышление (обсуждение). Даже в нашем теле происходят изменения. Изменяется деятельность внутренних органов. Замечали, как сильно начинает биться сердце, когда мы волнуемся, как часто мы начинаем дышать. Но мы можем избежать плохих последствий стресса. Для этого нам необходимо научиться регулировать свое состояние, успокаиваться, т.е. научиться навыкам саморегуляции. С помощью них мы сможем «договариваться» со своим организмом.

- Существуют специальные упражнения для овладения навыкам саморегуляции, благодаря которым состояние организма улучшается, он становится послушным. И наше настроение от этого повышается, мы легче и быстрее справляемся с трудностями, страхом, волнением.

- И одним из самых простых и эффективных способов регуляции своего состояния является управление собственным дыханием.

- Процесс дыхания имеет важное значение для регулирования настроения. Умение правильно дышать является необходимой основой для успеха. Даже самые простые дыхательные упражнения могут дать положительный результат, когда необходимо быстро успокоиться или, наоборот, повысить общий тонус. В первую очередь, важен ритм дыхания. Успокаивающий ритм таков, что каждый выдох вдвое длиннее, чем вдох. Нужно сделать глубокий вдох и затем задержать дыхание на 20-30 сек. Последующий выдох и глубокий компенсаторный вдох оказывают на нервную систему успокаивающее влияние. Но и это еще не главное. Самое эффективное и правильное дыхание – это дыхание «животом». При таком дыхании легкие получают больше кислорода. Если мы дышим правильно, то мы совершаем меньше дыхательных движений и нагрузка на дыхательную систему снижается, и сердце начинает работать в комфортном для себя ритме.

- И мы можем сейчас проверить это на себе. Игра будет называться «Театр эмоций».

-Я предлагаю вам карточки, на которых изображены смайлики с разными эмоциями (печаль-грусть, гнев-агрессия, тревога-страх, радость-счастье и т.д.). Задача получившего карточку «вжиться в роль» и показать всем остальным тот смайлик с эмоцией, который изображен на карточке. Говорить о том, что там нарисовано нельзя, и показывать нужно так, будто сам испытываешь эту эмоцию. Все остальные отгадывают и особое внимание обращают на то, как человек дышит в этот момент. (Если ребенок затрудняется, то рекомендуется показать на собственном примере с тем, чтобы потом все дети повторили данную эмоцию, и каждый на себе

Познавательно-исследовательская

	<p>отследил изменение дыхания в этот момент. Обсуждение).</p> <p><i>-Все наши эмоции отражаются на нашем дыхании (оно либо становится чаще, либо замирает, человек как бы не дышит), а от дыхания изменяется и работа нашего сердца, оно бьется чаще-нагрузка на весь организм увеличивается. Таким образом, сердце и весь организм работают лучше, если мы реже дышим. Но контролировать частоту дыхания сложно и не эффективно (попробуйте подышать реже и почувствуйте, что вам не хватает воздуха). Вместе с тем, мы можем контролировать глубину дыхания! А мы сами помним, что чем глубже дышим, тем меньше нам необходимо совершать дыхательных движений.</i></p> <p><i>-Именно такое «дыхание животом» и есть самый простой и эффективный способ регуляции своего состояния.</i></p> <p><i>- Программа по которой мы с вами будем заниматься, предназначена для обучения именно этому типу дыхания («дыханию животом»- диафрагмальному). С помощью полученного навыка вы сможете научиться регулировать свое эмоциональное состояние и достигать комфортного состояния.</i></p>	
--	---	--

Технологическая карта № 5

Информационно-практический этап

Цель: активизирование и систематизирование знаний детей о правильном дыхании.

Методы, используемые на занятии: метод функционального биоуправления, игры-упражнения на развитие дыхания.

Материалы и оборудование: бабочка, цветы с буквами, с вопросами, игра «одуванчики», музыкальная колонка + спокойная мелодия, компьютерная программа «Волна»

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 2 человека

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
<p>Мотивационно побудительный</p> <p>Организационный</p>	<p>«Путешествие в увлекательный мир дыхания»</p> <p><i>Ожила вокруг природа, Пробудилась ото сна К нам спустилась с небосвода Вместе с солнышком весна. Улыбнемся весне и солнышку</i></p> <p>- Ребята, а вы знаете что называют улыбкой природы? (Цветы). Почему их так называют? -Я предлагаю продолжить наше путешествие в «Увлекательный мир дыхания». Согласны? - Посмотрите какая цветочная полянка. Ой, кто это притаился у нас здесь? (Бабочка) Такая красивая и грустная, она не может опылить цветы, потому что они не простые. -Поможем бабочке? -Надо выбрать только те в которых спрятались гласные буквы и произнести их на выдохе с движениями. Цветы с логоритмическими заданиями: 1. Произношение гласного звука на выдохе: а, о, у, ы, э 2. Произношение двух гласных на одном выдохе: а - э, о - у, и - Ы</p>	<p>Коммуникативная</p> <p>Речевая</p>

	<p>3. Произношение трех гласных на одном выдохе: а - э - о, о - у - И.</p> <p>4. Короткие слова на выдохе: ах, ух,эх. -Молодцы! А это, что за необычный цветок!? -Он никак не может распусться, на лепестках сложные вопросы, поможем раскрыть этот цветок, ответив на них?!</p> <p>Вопросы:</p> <p>1.Что такое правильное дыхание? Правильное дыхание – это дыхание животом (+). <i>Давайте вспомним, как же правильно дышать животом (на 1–2 сделайте короткий вдох носом, живот надувается, как воздушный шарик, на 3–4–5–6 – легкий выдох на «одуванчик», губы трубочкой, живот втягивается)</i></p> <p>Повторим: положим ладони на живот, делаем вдох, живот надувается, выдох – живот втягивается;</p> <p>2. Можно ли дышать глубоко, широко открыв рот? Первое и важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос.</p> <p>Повторим: понюхаем цветочек-подуем на бабочку;</p> <p>3. Человек без дыхания может обходиться так же, как без еды? (–).</p> <p>4. Каким должен быть вдох, выдох? Вдох должен быть коротким, выдох – длиннее вдоха в 2 раза (+).</p> <p>Повторим: сделаем зубки заборчиком и подуем холодным ветерком ссссс; погреем ладошки; согреем носик, сделаем чашечку языком и подуем.</p> <p>5. Как называется главная дыхательная мышца ? – диафрагма (+).</p> <p>6. Для чего нужна дыхательная гимнастика? Дыхательная гимнастика необходима, чтобы <i>увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох</i>, чтобы развивать речь, а также снять стресс, волнение, напряжение. Без правильного дыхания невозможна хорошо звучащая речь. (+).</p> <p><i>«Одуванчик» Возьмите одуванчик, подуть на него так, чтобы слетели все пушинки.</i> - <i>Вот и цветок раскрыл все лепестки. Давайте порадуем его стихотворением.</i></p>	<p>Познавательная</p>
--	---	-----------------------

<p>Рефлексивно-корректирующий</p>	<p>объясняю:</p> <p><i>«Вы видите яйцо, оно дышит. Там кто-то есть и очень хочет появиться на свет. Но он совсем еще маленький и не умеет дышать правильно (на этом этапе вы уже сориентировались с установкой порогов и подстроились под дыхание ребенка). Давайте поможем ему: вы дышите животом, и яичко дышит вместе с вами. Вы делаете вдох, яичко увеличивается, делаете выдох, оно уменьшается, так оно дышит. И если вы сделаете выдох так, как мы учили (чтобы весь воздух вышел из животика), яичко в ответ сменит цвет... Молодцы. Благодаря вам яичко правильно научилось дышать, и тот, кто сидел внутри, готов вылупиться. Продолжайте дышать животом и помогите ему появиться на свет. Кто это? Гусеничка. Она только что родилась и не знает еще, как ползти. Помогите ей своим дыханием. Вдохом вы ее поднимаете, а выдохом — опускаете. Делай это плавно, чтобы гусеничка не ударялась о землю. Вот видите, она ползет. У вас получается. Смотри, сколько она проползла. Теперь она отдохнет, и вы вместе с ней. Вы знаете, что из гусениц появляются бабочки? Но прежде, чем мы это увидим, гусеничка становится куколкой. Так называется кокон, который вы видите. Гусеничка заснула там, и ее дыхание вновь сбилось. Давай поможем теперь уже куколке дышать так же, как это делал ты с яйцом. На вдохе куколка будет увеличиваться, на выдохе - уменьшаться. И при правильном выдохе она тоже будет менять свой цвет. Молодцы! Вот уже бабочка готова появиться на свет. Пока она будет это делать, вы можешь отдохнуть. Смотри, какая красивая бабочка! Но она не умеет летать. Помогите ей перелетать с одного цветка на другой: вдохом поднимай ее, выдохом — опускай. Смотри, чтобы она садилась на каждый цветочек и делала это плавно (твое дыхание при том должно быть ровным). Молодец! Вы сделали большое дело! Теперь можете отдохнуть и дышать так, как вам удобно».</i></p> <p><i>- Ребята, увлекательным было путешествие в мир дыхания?</i></p> <p><i>- На следующих занятиях мы попробуем дальше тренировать дыхание с помощью тренажера «Волна», бабочка вас благодарит и дарит вам маленьких бабочек, с помощью которых вы можете тренировать дыхание, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье и выработать привычку к правильному дыханию – короткий вдох через нос, удлиненный выдох ртом.</i></p>	
-----------------------------------	--	--

Технологическая карта № 6

Информационно-практический этап

Цель: формирование умения расслаблять мышцы речевого аппарата, обучение диафрагмальному дыханию и с его помощью оптимизация функционального состояния.

Методы, используемые на занятии: музыкотерапия, артикуляционная и дыхательная гимнастика.

Материалы: бабочка для рефлексии.

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 4–5 человек

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Организационный	<p>Упражнения на расслабление мышц речевого аппарата</p> <p><i>Упражнение «ХОБОТОК»</i></p> <p><i>-Губы вытягиваем, улыбка. Повторить 1 -2 раза.</i></p> <p><i>-Подражаю я слону - губы хоботком тяну. А теперь их отпускаю и на место возвращаю Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг. Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем</i></p> <p><i>Упражнение «ОРЕШЕК»</i></p> <p><i>- Сжимаем челюсти. Повторить 2-3 раза.</i></p> <p><i>-Кто сумеет лучше всех раскусить во рту орех. Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем. Губы чуть приоткрыв, рот чудесно расслабив.</i></p> <p><i>Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»</i></p>	Речевая

<p>Мотивационно-побудительная</p>	<p><i>-Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется. Повторить 2-3 раза.</i></p> <p><i>-С языком случилось что-то, он толкает зубы Будто хочет их за что-то вытолкать за губы. Он на место возвращается и чудесно расслабляется</i></p> <p><i>Упражнение «ГОРКА»</i></p> <p><i>-Упирается в пиление зубы и выгибается. Повторить 2-3 раза.</i></p> <p><i>-Спинка языка сейчас стала горка</i></p> <p><i>Я растаять ей велю, напряженья не люблю.</i></p> <p><i>Язык на место возвращайся и чудесно расслабляйся».</i></p> <p>Правильное дыхание</p> <p><i>-Самое важное правило, которое мы уже проговаривали: на вдохе живот надувается, а на выдохе – вытягивается (возвращается в исходное положение).</i></p> <p><i>- Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, находящаяся на животе, двигалась, а та, которая лежит на груди, оставалась в покое. вдыхайте воздух через нос. Представьте, что он, проходя через легкие, попадает в живот и наполняет его – живот надувается. А на выдохе воздух выходит. И живот опадает и слегка вытягивается. Можно закрыть глаза.</i></p> <p><i>- Попробуйте подышать таким образом в удобном для вас темпе. Грудная клетка не должна двигаться.</i></p> <p><i>- А теперь попробуйте сделать выдох как можно длиннее, выдувая воздух через слегка сомкнутые в трубочку губы. Дышите медленно, плавно, спокойно. Постарайтесь каждым выдохом почувствовать расслабление.</i></p>	<p>Познавательно-исследовательская</p>
<p>Поисковая</p>	<p>Упражнение «Лифт»</p> <p><i>- Давайте попробуем сделать упражнение, которое называется «Лифт». Делая вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Вдыхая, давайте почувствуем, как воздух наполняет легкие, начиная с нижних отделов (живота) и, поднимаясь все выше, полностью наполняет легкие. Можно сосчитать, на сколько «этажей» поднялся лифт, изображая руками его движение.</i></p>	<p>Коммуникативная</p>

Рефлексивно- корректирующая	<p><i>- Выдыхая, попробуем опустить лифт на большее количество этажей. Когда выдохнем, чувствуем, что все напряжение и волнение вышли из нас, словно из двери лифта.</i></p> <p><i>- Этим методом дыхания вы овладеете на практических занятиях, но самое главное – закрепить полученные знания и умения, научиться ими пользоваться в любых ситуациях, добиться того, чтобы умение приходило к вам на помощь независимо от вашего состояния и настроения.</i></p> <p><i>- Ребята, вам понравилась новая игра? Если да, то отметьте улыбку бабочке, а если нет, то наоборот.</i></p>	
--------------------------------	--	--

Технологическая карта № 7

Практический этап (8-12 занятий)

Цель: формирование навыка диафрагмального дыхания, с помощью психофизиологического тренинга с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Методы, используемые на занятии: метод функционального биоуправления, игры-упражнения на развитие дыхания.

Оборудование: компьютерная программа «Волна»

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 2 человека

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Организационный	<p>- Мы будем с вами продолжать обучаться правильному дыханию с помощью специальной компьютерной игры.</p> <p>- Хорошо и правильно работать нашему организму очень помогает возможность увидеть, что же происходит внутри, как работают его внутренние органы. Получая информацию, мозг может мгновенно оценить, какие именно телесные ощущения связаны с нужными изменениями и обучается воспроизводить их не случайным образом, а произвольно.</p> <p>- Специальный тренажер «Волна» поможет ему в этом.</p> <p>- Перед тобой компьютер и еще один маленький прибор. Этот прибор может слышать, как ты дышишь, и рассказывать об этом компьютеру. Если ты сможешь дышать так, как мы научились на занятиях, то компьютер сможет показать тебе мультфильм про бабочку.</p> <p>- Эта игра управляется не нажатием кнопок на клавиатуре или движением «мыши», а вашим дыханием. Выполнять задания удастся только при правильном спокойном дыхании. Давай посмотрим, как это происходит (проводится демонстрационная сессия в режиме эмуляции игры)</p>	Познавательная

«Бабочка»).

- Сейчас компьютер создает сигнал, похожий на тот, который идет от человеческого сердца.

- Когда выдох правильный, компьютерная система сразу отмечает изменения в работе сердца и именно это заставляет картинку двигаться и меняться. Если дыхание будет неправильным, нужных изменений не будет, значит и изображение не изменится.

«Тренировка дыхания» – «Столбик»

- Ты любишь рисовать? Я уверена, что ты замечательно умеешь закрашивать столбики! Давай попробуем сейчас закрасить столбик на бумаге (необходимо заранее подготовить листки бумаге с изображением столбика прямоугольной формы, краски и карандаши). Молодец! Рисовать руками ты умеешь. А пробовал ли ты когда-нибудь рисовать своим дыханием? Это возможно благодаря этому приборчику и нашему умению дышать животом. Давай еще раз вспомним, как нужно правильно дышать (обсуждение с ребенком). Совершенно верно. Теперь мы попробуем с тобой, используя этот навык, закрашивать столбик на компьютере твоим любимым цветом. Когда ты сделаешь вдох, столбик закрасится, а когда сделаешь выдох, краска постепенно вернется к тебе, и ты сможешь перейти к следующему столбику, чтобы его тоже закрасить. Следи за тем, чтобы твое дыхание было глубоким и спокойным, а движения — ровными, тогда и столбик будет закрашен полностью и станет красивым. Давай сначала посмотрим, как это делает сам компьютер (демонстрационная сессия). А теперь оденем приборчик и попробуем сами. С первого раза может не получиться, но ведь мы только учимся, так что не расстраивайся и пробуй еще. С каждым разом у тебя будет получаться все лучше и лучше».

- Итак, на вдохе столбик заполняется цветом, на выдохе – опустошается. Цвет можешь выбрать сам. Ты посмотрел, как это делал сам компьютер. А теперь попробуй сам.

На разных занятиях рекомендуется менять цвета столбика.

Технологическая карта № 8

Практический этап (8-12 занятий)

Цель: формирование навыка диафрагмального дыхания, с помощью психофизиологического тренинга с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Методы, используемые на занятии: метод функционального биоуправления, игры-упражнения на развитие дыхания.

Оборудование: компьютерная программа «Волна»

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 2 человека

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	<p><u>«Тренировка дыхания» – «Полоса»</u> - <i>«Мы с тобой уже научились закрашивать столбики своим дыханием. И у тебя здорово получается. А теперь давай поиграем в спасателей красивых картинок. И поможет тебе в этом все тоже дыхание животом. На вдохе ты будешь прятать картинку в мешочек, и ее почти не будет видно. Так ты сможешь защитить ее от различных неприятностей. А когда ты сделаешь выдох, картинка вновь появится, ее неприятности закончатся. Но есть и другие картинки, и их тоже нужно будет, благодаря твоему дыханию, «спасать» от неприятностей. Посмотри, как это делается, и попробуй сам».</i> На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.</p> <p><u>«Тренировка дыхания» – «Бабочка»</u> Анимация «Бабочка» сама по себе является игровой, поэтому придумывать свою историю, чтобы заинтересовать ребенка, необязательно. Но ему необходимо объяснять по ходу движения мультфильма, что должно происходить в каждый момент времени. <i>«Ты видишь яйцо, оно дышит. Там кто-то есть и очень хочет появиться на свет. Но он совсем еще маленький и не умеет дышать правильно (на этом этапе вы уже сориентировались с</i></p>	Познавательно-исследовательская

установкой порогов и подстроились под дыхание ребенка). *Давай поможем ему: ты дышишь животом, и яичко дышит вместе с тобой. Ты делаешь вдох, яичко увеличивается, делаешь выдох, оно уменьшается, так оно дышит. И если ты сделаешь выдох так, как мы учили (чтобы весь воздух вышел из животика), яичко в ответ сменит цвет... Молодец. Благодаря тебе яичко правильно научилось дышать, и тот, кто сидел внутри, готов вылупиться. Продолжай дышать животом и помоги ему появиться на свет. Кто это? Гусеничка. Она только что родилась и не знает еще, как ползти. Помоги ей своим дыханием. Вдохом ты ее поднимай, а выдохом — опускай. Делай это плавно, чтобы гусеничка не ударялась о землю. Вот видишь, она ползет. У вас получается. Смотри, сколько она проползла. Теперь она отдохнет, и ты вместе с ней. Ты знаешь, что из гусениц появляются бабочки? Но прежде, чем мы это увидим, гусеничка становится куколкой. Так называется кокон, который ты видишь. Гусеничка заснула там, и ее дыхание вновь сбилось. Давай поможем теперь уже куколке дышать так же, как это делал ты с яйцом. На вдохе куколка будет увеличиваться, на выдохе - уменьшаться. И при правильном выдохе она тоже будет менять свой цвет. Молодец! Вот уже бабочка готова появиться на свет. Пока она будет это делать, ты можешь отдохнуть. Смотри, какая красивая бабочка! Но она не умеет летать. Помоги ей перелетать с одного цветка на другой: вдохом поднимай ее, выдохом — опускай. Смотри, чтобы она садилась на каждый цветочек и делала это плавно (твое дыхание при том должно быть ровным). Молодец! Ты сделал большое дело! Теперь можешь отдохнуть и дышать так, как тебе удобно».*

Технологическая карта № 9

Практический этап (8-12 занятий)

Цель: формирование навыка диафрагмального дыхания, с помощью психофизиологического тренинга с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Методы, используемые на занятии: метод функционального биоуправления.

Оборудование: компьютерная программа «Волна»

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 2 человека

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
Организационный	<p><u>Прозрачность</u></p> <p><i>-Ты уже однажды спасал картинку от неприятностей. Помнишь, как здорово у тебя получалось!</i></p> <p><i>А теперь ты сможешь посмотреть, что же прячется за каждой из них. И как ты думаешь, кто будет твоим незаменимым помощником? Конечно же, твое дыхание животом. Теперь на вдохе ты сможешь посмотреть сквозь одну картинку и увидишь другую. На выдохе картинка вновь примет свой облик и ты сможешь перейти к следующей картинке и посмотреть, что же прячется за ней. Но помни: что твое «волишебное сквозное зрение» станет возможным только, если ты дышишь животом, т.е. делаешь глубокий вдох и длительный плавный выдох. Успехов!».</i> На разных занятиях рекомендуется менять набор слайдов.</p> <p><i>-Садитесь, пожалуйста, за компьютеры. Перед началом сеанса давайте еще раз повторим технику правильного дыхания: делаем короткий вдох носом – живот в это время надувается, как воздушный шарик, выдох – легкий, удлиненный, через рот, губы «трубочкой», живот втягивается.</i></p>	Познавательная
Рефлексивно-	<p><i>Дыхание животом помогает снять напряжение, расслабиться.</i></p>	

корректирующая	<p><i>Сейчас мы с вами поучимся расслабляться. (Звучит тихая, спокойная музыка.)</i></p> <p><i>Во время релаксации дышите животом. Сядьте удобно, руки положите на колени. Закройте глаза. Представьте себя далеко-далеко от шума улиц и стрессов городской жизни. Услышьте звуки природы: журчание ручейка, пение птиц; почувствуйте нежное, ласковое летнее солнышко.</i></p> <p><i>Расслабьтесь, сбросьте напряжение дня и отправляйтесь в удивительное путешествие туда, где вы больше всего любите отдыхать, где вам легко, спокойно и комфортно.</i></p> <p><i>Отдыхайте, пока звучит музыка. Дышите животом. На счет 3 откройте глаза. 1–2–3 – открываем глаза.</i></p> <p><i>А теперь, выполняя этапы схемы, вывешенной на доске, приступайте, пожалуйста, к оздоровительному сеансу.</i></p> <p><i>По окончании сеанса компьютер выставил вам оценку за работу и за отдых.</i></p> <p><u>Режим «Бабочка»</u> можно использовать по желанию ребенка, при этом важно понимать, что ничего нового он не увидит, но зато, чем лучше у него будет получаться, тем быстрее от раза к разу он сможет проходить все этапы развития мультипликационного сюжета.</p>	
----------------	--	--

Технологическая карта № 10

Заключительный этап

Цель: закрепление навыка диафрагмального дыхания, с помощью психофизиологического тренинга с использованием компьютерного тренажера «Волна».

Методы, используемые на занятии: метод функционального биоуправления.

Оборудование: компьютерная программа «Волна»

Место проведения: ресурсный центр профилактики и коррекции речевых нарушений

Группа: 2 человека

Длительность: 15 минут

Организационная структура занятия

Этапы деятельности	Деятельность специалиста (учителя-логопеда)	Деятельность детей
	<p>На этом этапе можно и нужно отработать несколько стрессовых ситуаций для данного ребенка в режимах «Полоса» и «Прозрачность».</p> <p>Они могут быть индивидуальными или общераспространенными.</p> <p>Примерный список стрессовых ситуаций для дошкольного и младшего школьного возраста:</p> <ul style="list-style-type: none">- ранние подъемы в детский сад,- ссора с друзьями,- ссора с родителями,- собственная болезнь или болезнь близких,- рождение брата, сестры,- выступление на праздниках.	

Определение психологического состояния ребенка по цветам

Желтый

Предпочтение желтому цвету отдают те детки, которые любят помечтать, творческие детки. Они любят играть с природными материалами: камушками, песком, веточками, пренебрегая дорогими игрушками. Как правило, такие детки и вырастая не утрачивают способность мечтать.

Оранжевый

Если ребенок чаще всего выбирает оранжевый цвет, то это говорит о том, что он легко возбудим. Крики и шалости — неизменные спутники таких деток. Это цвет гиперактивных малышей. Может свидетельствовать и о синдроме дефицита внимания. Но не стоит пугаться раньше времени, возможно, сейчас у ребенка просто такой период и в последствии он выберет другой цвет.

Розовый

Цвет робости. Таким деткам нужна поддержка и они весьма зависимы от мнения окружающих.

Голубой

Как правило, приоритет голубому цвету отдают беззаботные дети. Не зря летние рисунки наполнены голубыми цветами, ведь у детей во время каникул так мало забот и обязанностей.

Красный

Ни для кого не секрет, что красный цвет — цвет агрессии. Но вопреки этому, психологи считают, что дети, которые выбирают красный цвет — активные и открытые. Они весьма энергичны и напористы. Красный цвет — цвет жизни, здоровья и энергии. *Интересный факт: многие успешные политики в детстве предпочитали красный цвет.*

Синий

Этот цвет выбирают уравновешенные и спокойные дети. Они любят много читать и книги им нравятся больше игр. Если ваш ребенок всегда подвижен и вдруг стал рисовать синие картинки, то это знак: ребенок устал от шумных игр и нуждается в покое.

Зеленый

Если ребенок отдает предпочтение зеленому цвету, то это тревожный знак: малышу не хватает заботы и внимания. Попробуйте проводить с ребенком больше времени. Сине-зеленые оттенки выбирают дети, которые чувствуют напряжение. Возможно, родители относятся к ребенку достаточно строго или требуют слишком многого. Может, на ребенке слишком много ответственности? Дайте ребенку побольше свободы, почаще хвалите и избавьте от лишнего стресса.

Фиолетовый

На самом деле это цвет чувствительных и ранимых детей. Не смотря на это, они обладают очень богатым внутренним миром

Серый

Зачастую этот цвет выбирают тихие и замкнутые дети. Они нуждаются в поддержке своих начинаний и повышенном внимании со стороны родителей

Коричневый

Цвет, который выбирают дети, живущие в своем мире. Как правило, придуманном. Если ребенок до этого предпочитал яркие цвета и внезапно перешел на коричневый, то это тревожный сигнал: у ребенка есть трудности, какое-то заболевание или проблемы в семье.

Черный

Цвет угрозы. Стоит насторожиться. если ребенок отдает предпочтение только черному цвету, это говорит о стрессовом состоянии. Но, если ребенок начинает с черного, а затем добавляет в рисунок яркие оттенки, беспокоиться не о чем! Он — гармонично развитая личность.

**Упражнения на физкультминутке и в свободное время, перед сном,
дома с родителями**

Упражнение 1 «Волшебный сок»

Инструкция: Лежа, глаза закрыты

«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Наши руки отдыхают.
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.
Дышится легко, ровно, глубоко».

Упражнение 2 «Выход из релаксации»

«Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже встать.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться.
Всем открыть глаза, проснуться».

Упражнение 3 «По представлению»

Инструкция: Лежа на коврик или кровати, улетело и расслабилось все тело.

«Будто мы лежим на травке,
На зеленой чистой, мягкой.
Греет солнышко сейчас,
Руки теплые у нас.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое –
Состояние покоя»