

Дихальні вправи на зниження психоемоційної напруги дітей з ООП під час уроків в умовах війни.



Вчитель початкових класів: Шуть Л.П.

Вправа 1: "Кулька"

Мета:

Зниження тривожності,
нормалізація дихання.

Зміст:

Уявіть, що у вас в руках повітряна кулька.
Повільно вдихайте повітря через ніс,
надуваючи кульку. Потім повільно видихайте
через рот, випускаючи повітря з кульки.

Правила:

Повторюйте 5-7 разів. Зосереджуйтеся на
диханні.

Інструкція:

**Діти, давайте уявимо, що
ми надуваємо кульку!**

**Вдихаємо носиком, кулька
росте, а потім видихаємо
ротиком, кулька здувається.**

**Рефлексія: Чи відчуваєте ви
себе спокійніше? Що ви
відчуваєте у своєму тілі?**



Вправа 2: "Свічка"

Мета:
Заспокоєння, покращення концентрації.

Зміст:
Уявіть, що перед вами горить свічка. Зробіть глибокий вдих через ніс, а потім повільно видихніть через рот, намагаючись задати свічку, але не робіть це різко.

Правила:
Повторюйте 5-7 разів. Не напружуйтеся.

Інструкція: Уявіть, що перед вами свічка. Давайте вдихнемо повітря і спробуємо її задати, але дуже повільно. Повторюємо кілька разів. **Рефлексія:** Чи було вам важко задати свічку? Що ви відчували, коли видихали повітря?



Вправа 3: "Дерево на вітрі"

Мета:

Зняття напруги, розслаблення м'язів.

Зміст:

Встаньте, поставте ноги на ширині плечей. Підніміть руки вгору, як гілки дерева. Повільно вдихайте і видихайте, нахилиючись в різні боки, як дерево на вітрі.

Привила:

Повторюйте 5-7 разів. Рухи мають бути плавними.

Інструкція: Давайте уявимо себе деревами! Руки – це наші гілки, а ноги – коріння. Вдихаємо і нахилиємося в різні боки, як дерева на вітрі. **Рефлексія:** Чи відчуваєте ви себе більш розслаблено? Що ви відчуваєте у своїх руках і ногах?



Вправа 4: "Черепаха"

Мета:

Заспокоєння, зняття страху

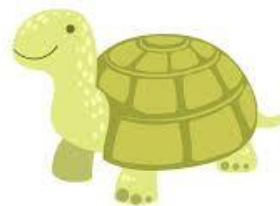
Зміст:

Уявіть, що ви черепаха. Коли вам страшно, ви ховаєте голову в панцир. Сядьте, обхопіть коліна руками і нахиліть голову вниз. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів.

Привила:

Залишайтеся в позі 10-15 секунд.
Повторюйте 3-5 разів.

Інструкція: Уявіть, що ви маленька черепашка. Коли вам страшно, ви ховаєтесь у свій панцир. Давайте спробуємо!
Рефлексія: Чи відчуваєте ви себе в безпеці? Що ви відчуваєте, коли ховаєте голову?



Вправа 5: "Дихання животом"

Мета:

Зниження напруги, покращення травлення.

Зміст:

Ляжте на спину або сядьте зручно. Покладіть руку на живіт. Вдихніть глибоко через ніс, відчуваючи, як живіт піднімається. Видихніть повільно через рот, відчуваючи, як живіт опускається.

Правила:

Повторюйте 5-7 разів. Зосереджуйтеся на відчуттях у животі.

Інструкція: Лягаємо на спинку, кладемо ручку на животик. Вдихаємо носиком, животик надувається, як кулька. Видихаємо ротиком, животик здувається. **Рефлексія:** Чи відчуваєте ви, як ваш живіт рухається? Чи відчуваєте ви себе спокійніше?



Вправа 6: "Левине дихання"

Мета:

Звільнення від емоційного напруження,
зняття скутості

Зміст:

Сядьте на коліна, руки покладіть на стегна. Зробіть глибокий вдих через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висуньте язик і скажіть "А-а-а", як лев.

Правила:

Повторюйте 3-5 разів. Не соромтеся.

Інструкція: Давайте пограємо в левів! Сідаємо на коліна, вдихаємо носиком і робимо великий "А-а-а", як справжні леви! **Рефлексія:** Чи відчуваєте ви, як звільняєтесь від негативних емоцій? Що ви відчуваєте у своєму горлі?



Вправа 7: "Пташка"

Мета:

Заспокоєння та покращення настрою.

Зміст:

Уявіть, що ви пташка. Почніть махати руками, як крилами.
Вдихайте і видихайте глибоко, відчуваючи легкість.

Правила:

Махайте руками плавно, не напружуйтеся.
Повторюйте 5-7 разів.

Інструкція: Уявіть, що ви пташка. Давайте помахемо крилами! Вдихаємо і махаємо руками, як справжні пташки. **Рефлексія:** Чи відчуваєте ви себе більш легко і вільно? Чи покращився ваш настрій після цієї вправи?



Вправа 8: "Обійми метелика"

Мета:

Зменшення відчуття страху, самопідтримка.

Зміст:

Дитина схрещує руки на грудях, кладе долоні на плечі. Повільно поплескує себе по плечах, імітуючи політ метелика.

Правила:

Виконувати 20-30 секунд. Думати про щось приємне або про людину, яка тебе любить.

Інструкція: Вдихаємо і починаємо повільно рахувати до 10. Рахуємо тихенько, зосереджуємось на кожному числі. **Рефлексія:** Чи вдалося вам зосередитися на рахунку? Чи відчуваєте ви себе спокійніше після цієї вправи?



Дякую!

