**Дыхательная зарядка для учащихся**

Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле- здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

**Упражнения дыхательной гимнастики**

**Упражнение для брюшного дыхания:** делается глубокий длительный вдох и без задержки дыхания - выдох. На выдохе живот втягивается. Это упражнение не только развивает мышцы, участвующие в дыхании, но и мышцы живота, улучшает перистальтику кишечника и особенно полезно для людей страдающих излишним весом.

**Упражнение для грудного дыхания:** на вдохе разворачиваются плечи, грудь, голова поднимается, живот втягивается. Выдох - всё происходит в обратном порядке.

**Упражнение на задержку дыхания.** Задержка дыхания на выдохе называется "апноэ". Развивать апноэ следует от 15 до 60 секунд постепенно. Упражнение выполняется сидя, обязательно с соблюдением всех требований к правильному положению осанки. При выполнении упражнения сначала делается глубокий вдох, а затем выдох и фиксируется время задержки дыхания. Каждые пять секунд учитель объявляет, сколько времени прошло. Ученик, закончив выполнение упражнения фиксирует время задержки дыхания.

**Упражнение "Ушки".**

 Покачивание головой, как будто кому-то говорят "Ай-ай-ай, как не стыдно!" Плечи и туловище во время движений неподвижны. Правое ухо движется к правому плечу, левое - к левому.

**Упражнение "Малый маятник".**

 Кивки головой вперед назад, на каждый кивок вдох. "Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?" Очень важно в момент вдоха заставлять ноздри соединяться.

**Упражнение "Кошка".**

 Повторять движение кошки, которая крадётся, чтобы схватить воробья чуть-чуть приседая, поворачиваясь, то направо, то налево. При этом тяжесть тела переносить то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись.

**Упражнение "Вращение шеи"**

Дышать глубоко, плечи расслабить, голова опущена вниз, медленно вращать головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Подбородком делать небольшие круговые движения. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

**Упражнение «Сова»**

Схватить и плотно сжать мышцы правого плеча левой рукой. Повернуть голову и посмотреть назад через плечо. Вдохнуть глубоко и развернуть плечи. Посмотреть через левое плечо и распрямить плечи. Опустить подбородок на грудь и глубоко вдохнуть, расправляя мышцы. Повторить тоже самое, схватив левое плечо правой рукой.

**Упражнение «Чудо-нос»**

 После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание. Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,

 Дышу свободно,

 Глубоко и тихо –

 Как угодно.

 Выполню задание,

 Задержу дыхание.

 Раз, два, три, четыре –

 Снова дышим:

 Глубже, шире.