

Свобода от дыма

Курение—это движения, имитирующие сосание, которые предназначены природой для успокоения, т.е....



Курение—это движения, имитирующие сосание, которые предназначены

- **Существуют и другие способы безопасного снятия напряжения**

Спортивные занятия

Контрастный душ

Стирка белья вручную и мытьё посуды.

Разрывание газеты на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбрасывание

Лепка из пластилина своего настроения

Закрашивание газетного разворота

Крик, то громкий, то тихий, можно в

«Коробку Крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)

Дышите глубже. ТОП “воздушных” игр

Дыхание влияет не только на развитие голоса и на звукопроизношение, но и на здоровье лёгких. Поэтому важна тренировка как техники вдоха, так и техники выдоха.

Развитие техники вдоха

«Ароматное лото»

Можно использовать эфирные масла (одна капля на кусок материи/картона), цветы, специи, фрукты, сквиши и вообще всё, что имеет запах.

Расставляем перед игроками пахучий ассортимент и предлагаем найти тот или иной аромат или определить, какой именно запах игрок сейчас ощущает.



Правила безопасности:

исключить:

- ⇒ резкие запахи;*
- ⇒ поднесение близко к носу;*
- ⇒ попадание пыли в дыхательные пути (следить, чтобы все предметы были чистыми).*

Вдох должен быть глубоким и длинным.

Дышите глубже. ТОП “воздушных” игр

Развитие техники выдоха

«Пенное хулиганство»

В пластиковые бутылки налить воды на 1/3, добавить немного пены для ванн и кристаллы пищевого красителя. С помощью коктейльных трубочек выдуть из бутылок как можно больше пены, нарисовать ею различные фигуры (на листах бумаги, старых обоях...). *(Берегите одежду)*

«Воздушный волейбол»

Передавать друг другу воздушный шар без помощи рук и ног, одним дыханием.

Можно соревноваться в поддержании воздушного шарика в воздухе на время.

«Футбол на парте»

На противоположных сторонах парты соорудить ворота из любых подручных материалов (тетради, учебники...). Скатать шарик из салфетки. Задача - задуть шарик в ворота противника. Играть могут 2-8 человек

«Битва на пузырях»

Игроки одной команды выдувают мыльные пузыри в сторону игроков другой команды, а те дыханием их отбивают. Играть могут 2-8 человек. Усложнение: на ком пузырь лопнул — выбывает из игры. Побеждает игрок с самым большим объёмом лёгких.

Играя, надо следить, чтобы не надувались щёки, а мышцы рук, шеи и груди не напрягались.