

Свобода от дыма

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



...зависимость от курения не столько химическая, сколько **РИТУАЛЬНАЯ**, чтобы расслабиться

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 газеты своего настроения.
- Закрашивание газетного разворота.
- Крик то громкий, то тихий, можно в «Коробку Крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой).
- Танец под музыку спокойную и «буйную»...

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 раз-

«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 и мышцы рук, шеи и груди не напрягались.

Дышите глубже. ТОП “воздушных” игр

Дыхание влияет не только на развитие голоса и на звукопроизношение, но и на здоровье лёгких. И тренировка техники вдоха важна также, как 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.

