ДИАФРАГМАЛЬНО-РЕЛАКСАЦИОННОЕ ДЫХАНИЕ (ДРД)

*Исходное положение:* сидя, слегка откинувшись на спинку стула или кресла. Руки опущены, лежат на коленях.

* Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается.
* Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно втягивается.

**!!!** Если человеку сложно справиться с технологией дыхания, можно предложить ему одну руку положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо добиваться, чтобы рука на животе приподнималась, а на груди оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается (примерно 3-5 сеансов), руки можно опустить и полностью расслабиться.

**!!!** На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное.

Соотношение длительности фаз вдоха и выдоха: для диафрагмального дыхания **1:2**, для диафрагмально-релаксационного дыхания **1:3**.

Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону

Э. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Для невротических состояний, которые часто сопровождают современного человека, характерным является повышение мышечного тонуса скелетных мышц. Это усугубляет состояние, приводит к быстрой утомляемости, слабости. Методика прогрессивной мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения. Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону будет полезна для детей, для родителей, педагогов. Педагоги, выполняя вместе с детьми упражнения, могут улавливать чувство мышечного напряжения и расслабления. Могут расслаблять произвольно напряженные мышцы и замечать, какие группы мышц напряжены при разных эмоциональных состояниях, и снимать напряжение мышц методом воображения.

Упражнения «Бабочка» и «Черепаха» особенно полезны педагогам.

Для выполнения упражнений необходимо принять удобную позу – сидя или лежа.

Каждое упражнение выполняется 3-5 раз. Продолжительность удерживания напряжения – 10 сек. Вначале можно выдерживать более короткие промежутки (например, 5 сек.). Достижения большего эффекта рекомендуется выполнять часть, связанную с напряжением мышц, на вдохе, а часть, связанную с расслаблением, - на выдохе. Однако возможно выполнение упражнений и со свободным дыханием.

Упражнение «Сосулька». Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), затем на выдохе разжать.

Упражнение «Растопыр». На вдохе максимально развести в стороны пальцы рук (растопырить пальцы рук), на выдохе – расслабить руку, вернуть ее в обычное положение.

Упражнение «Тяни». Вытянуть руки вперед на вдохе (как будто хотите что-то достать), на выдохе - опустить руки.

Упражнение «Надвигающиеся стены». На вдохе развести руки в стороны, при этом кисти рук перпендикулярны предплечью (представьте, что стены комнаты на вас надвигаются, а вам нужно их удержать), на выдохе – расслабить руки.

Упражнение «Животик». На вдохе надуть живот (показать всем, какой он большой), на выдохе – расслабить мышцы живота.

Упражнение «Стройность». На вдохе втянуть живот максимально (показать всем, какой вы стройный), на выдохе – расслабить мышцы живота.

Упражнение «Бабочка». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе – лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «Черепаха». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Упражнение «Пяточки». Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

Упражнение «Носочки». Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

Упражнение «Бяка-бука». Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение «Удивление». На вдохе поднять брови вверх (как случае, если вы очень и очень сильно удивились), на выдохе – вернуться в обратное положение.

Упражнение «Буратино». На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».