

## Метод оздоровления "Диафрагмальное дыхание"

Самое глубокое из всех видов дыхания.

Простейший способ для регуляции своего состояния.

☞ Как?

Глубже дышите - реже дышите - расслабляетесь (физически и эмоционально)

Что в результате:

- оздоровление часто болеющих и соматически ослабленных детей
- восстановление баланса «возбуждение-расслабление»
- снижение мышечного тонуса
- нормализация психоэмоционального состояния
- профилактика дезадаптивного, девиантного и суицидальных форм поведения
- создание благоприятных условий для нервно-психического развития воспитанников
- улучшение работы высших психических функций (память, внимание, речь, моторика, слух и пр)
- формирование произвольности реакций (эмоциональных, поведенческих, речевых)
- профилактика и коррекция речевых нарушений
- формирование уверенности в себе
- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здорового образа жизни
- уходит энурез, вербальные и глазные тики.

