

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

## 2 техники для спокойствия ребенка

Для родителей от: Поповой Анастасии

Сертифицированного тренера дыхательных практик

---

### Получить полную программу для детей:

@breathing\_opros\_bot - запишитесь на семейную консультацию

Личный контакт: @NastuPopova

---

## КОГДА ИГРАТЬ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ?

- ✓ **Истерики и капризы** - ребенок не может успокоиться
- ✓ **Трудности с засыпанием** - долго ворочается в кровати
- ✓ **Гиперактивность** - не может усидеть на месте
- ✓ **Тревожность** - боится темноты, новых людей
- ✓ **Подготовка к важным событиям** - экзамены, выступления

✨ **Секрет:** Дети воспринимают дыхательные практики как веселую игру, а не как скучное упражнение!

---

## ИГРА №1: "ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК"

Для детей 3-12 лет | При истериках и капризах


**Что происходит:** Медленное дыхание активирует "тормоза" в детской нервной системе

**Как играть:**

1. **Сядьте вместе** и покажите пример
2. **"Надуваем шарик"** - медленный вдох носом, живот округляется
3. **"Шарик лопнул"** - медленный выдох через рот "Ш-ш-ш"
4. **Считаем шарик:** "Один шарик, два шарик..."
5. **Играем 5-10 "шариков"**

### Вариации:

- Разноцветные шарик (красный для энергии, синий для спокойствия)
- Большие и маленькие шарик (меняем глубину дыхания)
- Шарик с желаниями (загадываем желание на вдохе)

 **Результат:** Успокоение за 3-5 минут, переключение внимания

---

## **ИГРА №2: "КАК СПИТ МИШКА"**

**Для детей 3-8 лет | Для быстрого засыпания**


**Что происходит:** Замедление дыхания синхронизируется с естественными ритмами сна

**Как играть:**

1. **Ложимся как мишка** - на бочок, обняв игрушку
2. **"Мишка засыпает"** - очень медленное дыхание
3. **Вдох** - 3 счета ("Мишка нюхает мед")
4. **Выдох** - 6 счетов ("Мишка довольно урчит")
5. **Говорите тихим голосом:** "Мишка устал, мишка спит..."

 **Сценарии:**

- Мишка в берлоге (зимняя сказка)
- Мишка на солнечной полянке (летняя история)
- Мишка с друзьями (добавляем других животных)

 **Результат:** Засыпание в течение 10-20 минут






---

## **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **Как заинтересовать ребенка:**

- ✓ **Играйте сами** - дети копируют родителей
- ✓ **Не заставляйте** - предлагайте как игру
- ✓ **Хвалите за попытки** - даже если не получается идеально
- ✓ **Будьте терпеливы** - детям нужно время на освоение
- ✓ **Создайте ритуал** - играйте в одно время каждый день

 **Оптимальное время для игр:**

-  **Утром** - игра №1 "Шарик" (для настроения)
-  **После школы** - игра №1 "Шарик" (снять напряжение)
-  **Перед сном** - игра №2 "Мишка" (для засыпания)
-  **При стрессе** - игра №1 "Шарик" (от тревоги)
-  **Любое время** - обе игры универсальны

 **Возрастные особенности:**

**3-5 лет:** Короткие игры (3-5 минут), больше движений и звуков

**6-8 лет:** Добавляем сюжет и фантазию, игры до 10 минут

**9-12 лет:** Можно объяснять пользу, добавлять элементы самоконтроля

---

## **ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ**

### **Когда дыхательные игры особенно полезны:**

- Начало посещения детского сада/школы
- Переезд или смена обстановки
- Развод родителей или семейные проблемы
- Подготовка к важным событиям
- Проблемы со сном или аппетитом

### **Когда стоит быть осторожным:**

- При острых заболеваниях дыхательных путей
- Если ребенок сопротивляется и плачет
- При серьезных психологических травмах

### **Когда обратиться к специалисту:**

- Проблемы не уменьшаются через 2-3 недели
  - Появились новые симптомы
  - Ребенок категорически отказывается от игр
- 

## **ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ? (для любознательных родителей)**

### **Научные факты:**

- **Дыхание** - единственная функция, которую ребенок может контролировать
- **Медленное дыхание** активирует блуждающий нерв - главный "успокоитель"
- **Игровая форма** снижает сопротивление и увеличивает вовлеченность
- **Визуализация** развивает воображение и создает позитивные ассоциации

### **Что развивается:**

- **Самоконтроль** - умение управлять своими эмоциями
  - **Концентрация внимания** - способность фокусироваться
  - **Стрессоустойчивость** - навыки справляться с трудностями
  - **Эмоциональный интеллект** - понимание своих чувств
-

## ПЛАН ОСВОЕНИЯ (4 недели)

### 1-я неделя: Знакомство

- Выберите 1 любимую игру ребенка
- Играйте 3-5 минут в день
- Не настаивайте, если ребенок не в настроении

### 2-я неделя: Привыкание

- Добавьте вторую игру
- Создайте ритуал (например, перед сном)
- Замечайте первые результаты

### 3-я неделя: Углубление

- Используйте игры в сложных ситуациях
- Пусть ребенок выбирает игру сам
- Добавляйте свои вариации

### 4-я неделя: Самостоятельность

- Ребенок может играть сам
  - Предлагает игры младшим детям
  - Дыхание становится естественным инструментом
- 

## ХОТИТЕ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ?

### Семейная консультация с Анастасией Поповой:

- Диагностика дыхательных привычек ребенка
- Индивидуальные игры для вашего малыша
- Решение конкретных проблем (сон, поведение, учеба)
- Обучение всей семьи дыхательным практикам

### Видеоуроки "Дыхание для детей":

- Демонстрация правильной техники
- Возрастные особенности и адаптации
- Дыхательные игры для разных ситуаций
- Как совместить с развивающими занятиями

## **Расширенная программа:**

- 10+ дыхательных игр для разных ситуаций
- Сезонные и тематические дыхательные сказки
- Дыхательные практики для всей семьи
- Работа с особыми потребностями детей

## **Запись на семейную консультацию:**

@breathing\_opros\_bot

Личный контакт: @NastuPopova

---

## **ОТЗЫВЫ ДЕТЕЙ**

"Мама, а давай поиграем в шарики перед сном!" - Соня, 5 лет

"Я теперь не боюсь темноты, я дышу радугой!" - Максим, 7 лет

"Когда я злюсь, я играю в бабочку" - Лиза, 9 лет

---

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Дыхательные игры - это не просто способ успокоить ребенка. Это инвестиция в его эмоциональное здоровье, навыки самоконтроля и стрессоустойчивость на всю жизнь.

**Помните:** Дети учатся играя. Превратите дыхание в увлекательную игру, и ваш малыш сам будет просить "поиграть в дыхание"!

---

## **КОНТАКТЫ**

**Попова Анастасия**

*Сертифицированный тренер дыхательных практик*

**Telegram:** @breathing\_opros\_bot

**Личный контакт:** @NastuPopova

**Семейные консультации:** Онлайн и офлайн

**Видеоуроки:** Индивидуальные программы для детей

---

© 2025 Попова Анастасия. Все права защищены.

Материал предназначен для образовательных целей. При серьезных проблемах обратитесь к специалисту.