Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

**Комплекс дыхательных упражнений с использованием спортивных блоков для йоги.**

**Упражнение «Глубокое дыхание».**

1 . Сядь, спина прямая и расслабленная.

2.Положи руки на грудь держа блок для йоги.

груди. Дыши нормально.

3.Отметь, в какой момент руки станут стараться опустить блок и расходиться.

Усиль это движение, вдыхая более глубоко.

4.Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха,

наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.

5.Повтори это в течение 2 или 3 минут.

**Упражнение «Концентрация».**

Эти упражнения повышают способность сохранять внимание,

позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение. *Инструкция.* Сесть

удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким.

Руки на блоке, которых лежит на коленях, глаза закрыты. Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого. Далее возможно: Медленный счет от 1 до10, необходимо сосредоточиться на этом счете.

Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, необходимо начать сначала.

Повторять в течении 5 минут.

**Упражнение «Концентрация на слове»**.

Выбрать короткое (лучше двусложное слово),

вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй - на выдохе. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.