Техника «Дыхание по квадрату»

1. Усадить ребенка в удобное положение с прямой спиной и попросить положить одну руку на живот, другую — на грудь.
2. Попросить медленно вдыхать через нос, одновременно считая про себя: «Один, два, три, четыре», — ребенок должен чувствовать, как рука на животе поднимается, а рука на груди остается почти неподвижной.
3. Предложить задержать воздух, одновременно считая про себя: «Один, два, три, четыре».
4. Попросить медленно выдохнуть через рот, одновременно считая про себя: «Один, два, три, четыре». Рука на животе должна двигаться внутрь, а рука на груди — оставаться почти неподвижной.
5. Предложить задержать дыхание, одновременно считая про себя: «Один, два, три, четыре».
6. Учить ребенка сосредоточиваться на движении своего дыхания.