

ÇOCUKLAR İÇİN EĞLENCİLİ NEFES

EGZERSİZLERİ EGZERSİZ 1: OYUCAĞIM YÜKSELİYOR!!!

Sevgili çocuklar egzersize başlamadan önce yanınıza sevdiğiniz küçük bir oyuncuğunuza almayı unutmayınız(küçük bir bebek, oyuncak ayıcığınız, pelüş bir oyuncak vb.).

- 1. Adım:** Düz bir yere uzanın.
- 2. Adım:** Karnınızın üstüne sevdiğiniz küçük oyuncuğunuza koyun.
- 3. Adım:** 3 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın ve en sevdiğiniz oyuncuğın karnınızın üstünde nasıl yükseldiğini izleyin. (3 saniyeyi tutması için ailenizden yardım alabilirsiniz.)Sonra nefesinizi verebilirsiniz.
- 4. Adım:** Sonra tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi verin.5 dakika boyunca bu egzersizi devam ettirin.

EBEVEYNE NOT: Yapılan araştırmalara göre bu egzersizi günde 5 dakika yapan çocukların beyni konsantrasyon ve duygu yönetimi konusunda kendini yeniledi. Bunu 2 yıldan uzun süre yapan çocuklarda daha az dikkat sorunu ve hiperaktivite gözlenirken daha fazla öğrenme ve çalışma isteği geliştirdiler.

EGZERSİZ 2: YILAN OYUNU



Bu oyun da oldukça eğlenceli basit ve etkili bir egzersiz.

- 1. Adım:** Bir sandalyede oturun ve arkanıza yaslanın.
- 2. Adım:** Ellerinizi karnınıza koyun ve duyacağınız yönlendirmeleri dikkatle dinleyin.(Yönlendirmeleri ebeveyniniz yapacaktır.)
- 3. Adım:** Daha sonra 4 saniye boyunca burundan derin nefes alın (sizin yerinize ebeveyniniz sayabilir) karnınızın nasıl şiştiğine bakın.
- 4. Adım:** Daha sonra da olabildiğince uzun yılan sesi çıkararak nefes verin.

EGZERSİZ 3: KOCAMAN BALONUM VAR!!!



- 1. Adım:** Bir sandalyede oturun ve arkanıza yaslanın.
- 2. Adım:** Görünmez büyük ve renkli bir balona üflediğinizi hayal edin.
- 3. Adım:** Bunun için burnunuzdan nefes alın ve balonun ne kadar çok büyüdüğünü hayal edin.

EBEVEYNE NOT: Bu egzersizde yetişkinler kadar çocuklar da ağızdan nefes almaya meyillidir. Bu aslında balona üflerken herkesin yaptığı bir şey. Bu yüzden onlara burundan nefes alıp karınlarının şişmesi gerektiğini ve nefesi ağızdan vererek dev renkli balonu şişirmeleri gerektiğini söylemelisiniz.

EGZERSİZ 4: FİLLER GİBİ NEFES ALMAK

- 1. Adım:** Bacaklarınız açık olacak şekilde ayakta
- 2. Adım:** Fil olacağınız için fil gibi nefes alman gerekmektedir.
- 3. Adım:** Burundan derin nefes almalı ve aynı anda karnınız şişerken sanki filin hortumu gibi ellerinizi açmalısınız.
- 4. Adım:** Ağızdan sesli şekilde nefes verirken karnınızla birlikte kollarınız yani filin hortumu da aşağı inmelidir.



EGZERSİZ 5:LEOPAR NEFESİ



- 1. Adım:** Tıpkı bir leopar gibi ellerinin ve ayaklarının üzerinde emekler pozisyona gelmelisin.
- 2. Adım:** Daha sonra burundan nefes alıp karnınızı şişirerek omurganızın(sırtınızın) inişini fark edin.
- 3. Adım:** Şimdi ağızdan nefesinizi verin ve karnınız inerken sırtınızın yeniden nasıl yükseldiğini görün.