

Breathe in. Breathe out.

Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing. (Pause)

Your troubles float away.

You love your relatives, your school, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits.

Open your eyes. How do you feel?

Примеры дыхательных упражнений:

1. Упражнение «Шарик». Предлагаю детям представить, что они воздушные шарики. «You are balloons». На счет 1, 2, 3, 4 дети делают 4 глубоких вдоха «Breath in!» и задерживают дыхание. Затем на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 медленно выдыхают «Breath out».
2. Отрабатывая английский звук [w], предлагаю детям подуть на воображаемое пламя свечи, губы детей должны быть округлены и слегка выдвинуты вперед. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: we, well, wet, will, wind, window, why, what, white и т.д.
3. Отрабатывая английский звук [h], предлагаю детям глубоко и медленно вдохнуть через нос и выдохнуть, отогревая замерзшие руки. Далее этот звук отрабатывается при произношении следующих слов: hi, he, his, hello, how, who, horse, whose, hen, her и т.д.