**3 упражнения для улучшения внимания у детей:**

**1. Внимательно дышим.**

Сядьте в удобную позу на полу или на стуле. Спина прямая, руки лежат спокойно, глаза прикрыты. Внутренне обратите внимание на своё дыхание. Дышите обычно, глубоко, но следите за каждым вдохом и выдохом. В голову полезут разные мысли (про еду, про игрушки, про работу, про уборку). Отмечайте каждую мысль, но не погружайтесь в неё. «Я думаю об ужине» и всё. Не надо вспоминать рецепт запеканки, надо чувствовать вдох и выдох. Возвращайте внимание к вдохам и выдохам много раз, постоянно. Маленькие дети могут сидеть так минуты три. Дети постарше сидят до 20-и минут.

**2. Внимательно едим.**

Быстрое запихивание еды в рот с периодическими жалобами про «фу, невкусно» или стремлением быстро съесть и убежать из-за стола к игрушкам принято среди детей. Попробуйте есть, истинно прочувствовав вкус пищи. Положив кусок в рот, закройте глаза и жуйте, мысленно задавая себе вопросы: «Какое чувство вызывает эта еда у меня»? «Вкусно ли мне?» «Как пахнет»? «Пища горькая? Солёная? Кислая? Сладкая»? «Она жёсткая или мягкая, холодная или горячая»? «Что чувствует мой рот? Язык? Пищевод»? Жуйте медленно и осознанно. Это упражнение по приёму пищи помогает лучше жевать. Так же оно помогает мамам на диетах- со всем этими вопросами про еду быстрее насыщаешься.

**3. Внимательно действуем.**

Такое упражнение подходит активным детям, руки которых всё время в действии. Я учу своих детей стараться делать это упражнение всякий раз перед тем, как им захочется переживать или страдать по какому-то поводу. Сядьте в удобную позу на полу или на стуле. Спина прямая, руки лежат спокойно, глаза прикрыты. Внутренне обратите внимание на своё дыхание. Дышите глубоко. На вдохе, соберите пальцы правой руки в кулак. На выдохе, медленно разгибайте пальцы правой руки, один за одним, считая «1,2,3,4,5» про себя. Каждая цифра соответствует одному разогнутому пальцу. Проделайте то же самое упражнение с левой рукой. Делать это упражнение можно от двух до бесконечного количества раз.