

Дыхательная гимнастика для детей



Многие родители сталкиваются с проблемой заболевания системы дыхания у детей. Когда ребенок болеет - это сильно огорчает, согласитесь? Лечение лекарствами приветствуют не всех родителей, а как еще помочь малышу преодолеть и предупредить заболевания – знает не каждый. Отличным способом повысить иммунитет, восстановить дыхательную систему после болезни, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика!!!

Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится двойной эффект. **Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка:**



она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Кроме того, если ваш ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться, успокаиваться. Важно правильно подойти к самому процессу выполнения упражнений и результаты вас поразят.

*Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики?
Знаете ли вы, как на самом деле нужно дышать? Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие. И еще, если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как, скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто сделайте вот такое упражнение вместе с ребенком: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся. Все в порядке!*

Носорог

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через одну ноздрю.

Курочка

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладонками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе, крылышки опускаем, поворачивая ладонки вниз.



Составили воспитатели группы № 8 :

**Чебакова Наталья Александровна,
Солохина Елена Леонидовна.**