

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: ЗАЧЕМ И КАК?»

Отличным способом повысить иммунитет ребёнка, восстановить работоспособность дыхательной системы после болезни, а также предотвратить частые простудные заболевания поможет дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода, 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.

Выполнять ее совсем не сложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится двойной эффект. Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики?

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.

Теперь перейдем к самим упражнениям.

Воздушный шарик .

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) – шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 4-5 раз.

Хомячок.

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким

образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье гарантировано.

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 ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе крылышки опускаем, поворачивая ладошки вниз.

Кроме этого купите ребенку мыльные пузыри – это тоже отличная игра и тренировка дыхательной системы.

В подвижных играх используйте звуковые упражнения, такие как клич индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки).

Идей для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики множество.

Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физической культуре