

Дыхательная гимнастика полезна для здоровья

Регулярное выполнение упражнений хорошо помогает предотвратить частые простуды, поэтому дыхательная гимнастика особенно полезна для тех детей, которые подвержены заболеваниям дыхательных путей. Упражнения дыхательной гимнастики для детей являются отличным способом восстановления после бронхита и воспаления легких. Дыхательные упражнения стоит выполнять и в том случае, когда ребенок не подвержен частым болезням. Они учат малышей правильному дыханию, которое необходимо для развития несовершенной дыхательной системы ребенка, активизируют кислородный обмен в организме, а также стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

Существуют специальные комплексы дыхательной гимнастики для детей, которые обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Они помогают не только научить ребенка правильному дыханию, но и способствуют исправлению нарушений осанки, так как во время занятий задействуются все группы мышц.

Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.



подготовила
логопед Дубина
Наталья
Анатольевна