|  |
| --- |
| **[Зачем нужна дыхательная гимнастика?](http://ladyhealth.com.ua/diet-fitness/fitness/6971-zachem-nuzhna-dykhatelnaja-gimnastika.html)** |

|  |
| --- |
| дыхательная гимнастика, дети  Дыхательная гимнастика при минимуме усилий обеспечивает потрясающий эффект. В этом вы сможете убедиться сами, приобщив малыша к полезной системе упражнений.   Дыхательная гимнастика для детей   Коротко о пользе дыхательной гимнастики   Дыхательные упражнения насыщают кислородом каждую клеточку детского организма, стимулируют работу сердечной мышцы и улучшают деятельность мозга. Умение правильно дышать со временем научит малыша управлять собой, кроме того, это позволит справиться с проблемой частых простуд и в какой-то мере уменьшит риск разрастания аденоидной ткани. Контроль над собственным дыханием поможет малышам в период реабилитации после воспаления легких и заметно улучшит состояние при бронхиальной астме.   Важное предостережение   Если ребенок во время занятий чувствует покалывание и онемение конечностей, кисти его рук начинают самопроизвольно дрожать, а цвет лица резко меняется – произошла гипервентиляция легких. Чтобы облегчить состояние, попросите малыша сложить ручки ковшиком, поднести их к лицу и подышать в них.   Упражнения в игровой форме   Не секрет, что маленьких детей сложно заставить делать что-либо, если данное действие не вызывает интереса. Именно поэтому предлагаем вам проводить занятия в игровой форме. Эффект они оказывают неоспоримый, но при этом совсем не вызывают затруднений. Чтобы малышам было еще интереснее, взрослые могут тоже принять участие в «игре» и даже вызвать ребенка на «соревнование».    Упражнение № 1 – пузырьки   Поставьте перед ребенком чашку с водой и дайте ему трубочку для коктейля. Предложите ему сделать глубокий вдох носом и медленно выдохнуть воздух через трубочку, не надувая при этом щек.    Упражнение № 2 – боевой клич   Попросите малыша негромко, а затем громко покричать «как индеец», прикрывая и открывая ладошкой рот.    Упражнение № 3 – самый большой мыльный пузырь   Устройте соревнование с ребенком, пытаясь надуть самый большой мыльный пузырь. Для этого малышу придется вдыхать большой объем воздуха носом и медленно и протяжно выдыхать его.    Упражнение № 4 – ветерок   Положите на стол два ватных шарика и дуйте на них вместе с малышом – кто дальше загонит шарик, тот и выиграл. Подскажите своему «сопернику», что вдох должен быть глубоким, а выдох – сильным и резким.    Упражнение № 5 – футбол   Прошлая игра повторяется, но теперь шарик должен остаться в одиночестве, а на столе стоит установить «ворота» из кубиков или из других подручных материалов. Соперники должны забить гол друг другу, активно дуя на мячик из ваты.    Упражнение № 6 – рисование   Попросите малыша «нарисовать» на стекле снеговика или гусеницу, просто дыша на стекло (вдох должен осуществляться через нос, а выдох – через сомкнутые в трубочку губы). Со временем задачу можно усложнить, предлагая дорисовать «ножки» и прочие детали.   Дыхательная гимнастика для детей еще никому не приносила вреда, зато польза ее неоспорима. Обязательно приобщайте ребенка к веселым дыхательным играм, а по мере его взросления предлагайте более сложные и специализированные комплексы упражнений |

## **Как правильно выполнять упражнения?**

Чтобы они были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;  
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);  
- выдыхать воздух следует плавно и длительно;  
- щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;  
- резко побледнел или покраснел;  
- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;  
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).