# Дыхательная гимнастика для детей

Дышать человек умеет с момента рождения, но дышать правильно, оказывается, нужно еще поучиться. Основатели дыхательной гимнастики говорят, что «умение управлять дыханием способствует умению управлять собой». Кроме того, дыхательные упражнения для детей полезны еще и тем, что могут помочь вылечиться от некоторых болезней и укрепить иммунитет.

Дыхательная система ребенка еще несовершенна, развивая ее, вы укрепляете защитные силы организма. Основная идея дыхательной гимнастики для детей – насыщение всего организма кислородом. Кроме того, дыхательные упражнения стимулируют работу сердечнососудистой и нервной систем, улучшают пищеварение, а также помогают расслабиться, успокоиться и отдохнуть.

Ребенка трудно научить дышать, ведь этот процесс происходит у него естественно, но он ни за что не откажется поиграть в новую увлекательную игру, предложенную вами. Уже с самого раннего детства можно делать упражнения, которые способствуют правильному ритмичному дыханию. Для того чтобы комплекс дыхательных упражнений был полезным для детей, следует предварительно проветрить комнату. Каждое упражнение следует повторять не более 2-3 раз, чтобы, во-первых, у ребенка не закружилась голова от избытка кислорода, а во-вторых, малыш не потерял интерес.

### Дыхательная гимнастика при кашле

Главная задача дыхательной гимнастики при кашле или бронхите – это улучшить вентиляцию легких и избежать застоя мокроты, превращая сухой кашель в продуктивный.

1. **Пузырьки**. Ребенок делает глубокий вдох через нос, надувая щечки-пузырьки, и медленно выдыхает через рот.
2. **Насос**. Ребенок ставит руки на пояс и приседает, вдыхая воздух, а выпрямляется, выдыхая. Приседания следует делать сначала неполные, а затем до самого пола, увеличивая тем самым время вдоха и выдоха.
3. **Курочки**. Ребенок наклоняется вниз головой и свешивает вниз руки-крылья. Со словами «так-так-так» похлопывает себя по коленкам и выдыхает, затем выпрямляется, поднимая руки вверх, и вдыхает.

**Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета**

Чтобы предотвратить простудные заболевания, важно научить ребенка дышать не ртом, а носом. Ведь, когда человек дышит ртом, слизистая пересыхает и дает возможность вирусам быстро проникнуть в организм.

1. **Большой-маленький**. В положении стоя ребенок вдыхает и тянется вверх руками, показывая, какой он уже большой. Ребенок замирает в таком положении на 2-3 секунды, а потом, выдыхая, опускает руки вниз, приседает и произносит «ух», пряча голову в колени и показывая какой он был маленький.
2. **Паровоз**. Имитируя паровоз, ребенок ходит по комнате с согнутыми в локтях руками и произносит «чух-чух». Попросите малыша ускорить/замедлить темп, говорить громко/тихо и быстро/медленно.
3. **Дровосек**. Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч со сложенными вместе руками. Резко, как будто работая топором, малыш наклоняется вниз и «рубит» пространство между ногами, произнося «бах».
4. **Лягушонок**. Малыш представляет, что он лягушонок: приседает, вдыхает, прыгает вперед и после приземления произносит «ква».

**Дыхательная гимнастика для развития речевого аппарата и речи**

Не все дети правильно произносят те или иные звуки в возрасте 3-4 лет. Помочь детям научиться выговаривать сложные звуки можно, разрабатывая его артикуляционный аппарат с помощью упражнений дыхательной гимнастики.

1. **Снежинка**. Дайте ребенку маленький кусочек ватки, которая будут летающей снежинкой. Попросите ребенка нежно подуть на снежинку округленными губами (как можно дольше), а вдыхать через нос. То же самое можно сделать и с бумажным самолетиком или бабочкой, привязанными за ниточку.
2. **Собачка**. Пусть ребенок представит, как дышит собачка, которой жарко: с высунутым язычком, быстро вдыхая и выдыхая.
3. **Свеча**. Зажгите свечу и попросите ребенка подуть на нее плавно и медленно, не потушив ее пламя.

Занимаясь с детьми, не обязательно выполнять комплекс дыхательной гимнастики целиком, можно делать несколько подходов и чередовать разные упражнения. Главное, чтобы малышу нравилось, и он старательно и с удовольствием занимался интересным и полезным делом.