**Воздух**

**Дорогие ребята!**

Отгадайте загадку:     Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь,

Oн невидимый, и всё же

Без него мы жить не можем.

Догадались, что это? Конечно, это воздух.

Воздух, как тёплое одеяло укутывает нашу планету, защищая её от вредных космических излучений, при этом сохраняя теплоту Земли. Воздух необходим для жизни всех живых организмов: растений, животных, человека. Обойтись без него никак нельзя. Воздух нам необходим, чтобы дышать: вдыхать и выдыхать его.

Ребята, а как вы дышите? Через нос или через рот? Запомните, что дышать нужно только через нос, потому что вдыхаемый воздух холодный, а, проходя через носовые пазухи, он прогревается. И такой воздух гораздо полезнее для нашего организма. Есть несколько упражнений, помогающих научиться дышать правильно:

1. Гуляя в парке, в лесу, в поле, у речки с родителями или друзьями, можно понюхать воздух, медленно вдыхая его через нос, затем также медленно и до конца выдыхая (тоже через нос). Дышите вместе и рассказывайте, какие запахи вы чувствуете: свежей листвы, травы, ёлочки, полевых цветов, водорослей...

2. Летом, когда одуванчики становятся белыми, можно сдувать парашютики и ртом, и носом (двумя ноздрями, или одной и другой поочередно). Чем глубже вы будете вдыхать, тем больше слетит белых парашютиков с одуванчика при выдохе.

3. И ещё одно прекрасное дыхательное упражнение – пускать мыльные пузыри.

А ещё очень полезно проводить много времени на свежем воздухе. Можно бегать, играть или просто гулять с друзьями. Правда, здорово?