*Дыхательная гимнастика для детей*

Многие родители сталкиваются с проблемой заболевания системы дыхания у детей. Когда ребенок болеет - это сильно огорчает, согласитесь. Лечение лекарствами приветствуют не всех родителей, а как еще помочь малышу преодолеть и предупредить заболевания – знает не каждый. Отличным способом [повысить иммунитет](http://malutka.net/kak-podnyat-rebenku-immunitet), восстановить дыхательную систему после [пневмонии](http://malutka.net/pnevmoniya-u-detei), а также предотвратить частые [простудные заболевания](http://malutka.net/prostuda-u-detei) является дыхательная гимнастика.

Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получиться двойной эффект. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, 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.

*Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики?*

Знаете ли вы, как на самом деле нужно дышать? 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, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие. И еще, если вы заметили, что ребенок часто дышит или побледнел – прекратите упражнение, так как, скорее всего это следствие гипервентиляции легких. Паниковать не стоит, просто проделайте вот такое упражнение вместе с ребенком: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунаем в них личико ребенка, при этом делаем глубокий вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся. Все в порядке!

Теперь перейдем непосредственно к самим упражнениям.

В зависимости от возраста ребенка, предусмотрена своя система упражнений дыхательной гимнастики. Начнем с детей, в возрасте 2-х лет.

Для деток, двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

*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 5 раз.

*Хомячок*

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Детям в возрасте 3-х лет предлагаем такие упражнения:

*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.

*Водолаз*

Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив. Что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание?

Для детей старшего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Например, дома, где можно побулькать в стакан с соком через трубочку. Не спешите ругать ребенка, специалисты утверждают, что это замечательное упражнение для дыхания. Важно, чтобы ребенок при бульканье не надувал щеки, а губы держал в одном, неподвижном положении.

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). На самом деле, идей для игр с элементамиупражнений дыхательной гимнастики – множество. Все зависит от вашего с малышом энтузиазма и желания.