**Дышим с удовольствием**

Большинство детей дышат не носом, а ртом. Из-за этого они часто простужаются, отстают в развитии, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, расстройств пищеварения и сна, Быстро снять утомление и восстановить работоспособность. Для овладения правильным дыханием разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики.

Один из них мы рекомендуем для улучшения общего самочувствия ослабленного ребёнка.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

* дышать только через нос, равномерно и ритмично;
* стараться делать максимально  глубоко  вдох и выдох;
* при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребёнком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

* **Дыхание через одну ноздрю.** Цель упражнения – исправить привычку дышать ртом , научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

* **Очистительное дыхание.**Цель упражнения – очистить дыхательные проходы, провентилировать лёгкие.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Сделать (через нос!) максимально плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

* **«Кузнечный мех»** . Цель упражнения  - быстро насытить организм кислородом. Очистить носовые проходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох- выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперёд, на выдохе - втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5 – 7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – хороший сон ребёнка, весёлое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребёнок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить, по меньшей мере 2-3 месяца), можно переходить к более сложным   комплексам. **Инструктор по ФИЗО Леонова Т.В**.