

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дыхание – один из самых важных процессов, влияющий на физиологические функции в организме. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. И наоборот: недостаточно развитый аппарат внешнего дыхания влечёт за собой снижение необходимого уровня поступления кислорода, что может способствовать развитию болезненных нарушений в организме, связанных не только с органами дыхания, но и с сердечно-сосудистой и центральной нервной системами.

Для укрепления дыхательной системы рекомендуют несколько способов дыхательной гимнастики.

ВАЖНО! Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе нужно следить за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, сохранялось спокойное положение тела. Выдох плавный и долгий. Проследите, чтобы щеки ребенка при этом не раздувались.

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.

КУРОЧКА

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает руки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе крылья 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?

ХОМЯЧОК

Предложите малышу изобразить хомячка, надув щёчки, и пройтись так 10 шагов. После чего повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройтись ещё несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для полных щёчек. Повторите несколько раз.

НОСОРОГ

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через каждую ноздрю.

Идеи для игр с элементами дыхательной гимнастики интересно придумывать вместе с ребенком. Например, можно вместе побулькать в стакан с соком через трубочку или издать клич индейцев прикрывая рот рукой, произносить любые гласные звуки. Наконец, одна из самых полезных «дыхательных» забав - мыльные пузыри. Это одновременно игра и отличная тренировка дыхательной системы.