

## Полезьа дыхательной гимнастики

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки:

- Бледность
- Утомляемость
- Сонливость
- Медлительность
- Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура)
- Дыхание через рот
- Частые респираторные заболевания.

От кислородного голодания страдает весь организм. В первую очередь мозг. **Задача гимнастики дыхания – обогатить кровь кислородом.** В процессе занятий общее состояние малышей улучшается. Они становятся более активными, работоспособными. Это сказывается в дальнейшем на развитии интеллекта, тела.

Занятия дыхательной гимнастикой проводят не только задачей укрепить дыхательную систему дошколят.

## Целей ставится гораздо больше:

1. Укрепление иммунитета
2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
3. Корректировка дефектов речевого дыхания
4. Повысить уровень кислорода в крови
5. Улучшить обменные процессы детского организма
6. Научить детей носовому дыханию

7. Избавиться от поверхностного дыхания
8. Развить плавный вдох, длительный выдох
9. Укрепить физиологическое дыхание дошкольников
10. Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

## Общие правила выполнения

Следуйте общим требованиям по подготовке к занятиям и их проведению:

- Перед занятиями проветрите комнату. Воздух должен быть свежим, но не холодным.
- Каждое упражнение проводится в течение 2-3 минут.
- Нельзя делать слишком резких вдохов и выдохов. Контролируйте их плавность.
- Первые занятия проводите лежа на спине.
- Не говорите дошкольнику: “Быстрее дыши, глубже”. Не фиксируйте его внимание на дыхании. Пусть постепенно привыкает делать вдохи-выдохи автоматически.
- Следите за напряжением мышц груди, шеи, плеч. Они должны быть расслаблены.
- Если у дошкольника насморк, не забудьте перед началом занятий очистить носовые проходы от грязи и слизи.
- В периоды болезней сократите нагрузку на детсадовца при выполнении дыхательной гимнастики в половину.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**