

Дыхательная гимнастика – профилактика простудных заболеваний

В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Ежедневное использование дыхательной гимнастики, как одной из форм здоровьесберегающих технологий, необходимое условие оздоровления дошкольников.

Как правильно проводить дыхательную гимнастику:

- 1) Очень важно заинтересовать ребёнка, так как в начале дыхательные упражнения могут показаться скучными и сложными. Можно давать весёлые или смешные названия, задействовать игрушки или проводить упражнения в игровой форме.
- 2) Не заниматься в пыльном или непроветренном помещении.
- 3) Дыхательной гимнастикой нужно заниматься 7-10 мин, не раньше, чем через час после еды, за 1-1,5 часа до сна.
- 4) В тёплое время года для детей лучше проводить дыхательную гимнастику на свежем воздухе.
- 5) Во время дыхательных упражнений, вдох делается только через нос, при вдохе не нужно поднимать плечи и надувать щёки, выдох должен быть длинным и плавным.

Дыхательные упражнения, которые можно выполнить дома:

«Кораблик»

Для игры понадобится тазик с водой. В него пускаем один или несколько бумажных корабликов. Чтобы кораблик двигался, малыш должен дуть на него длительно и плавно.

«Шторм»

Для игры понадобится стакан с водой и соломинка для коктейлей. Ребёнок дует, через соломинку в стакан с водой, так чтобы вода забурлила. Следить нужно, чтобы щёки не надувались, а губы были не подвижны.

«Бабочки»

Для игры нужно вырезать из бумаги бабочек и подвесить их за ниточки. Предложить ребёнку подуть на бабочек, так, чтобы они полетали, выдох должен быть длительным и плавным.

Инструктор по ФК Бабич Н.В.