




РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ у детей 2-3 лет



Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, которые задействуют не только дыхательную систему, но и опорно-двигательный аппарат. Дыхание состоит из двух этапов: вдох и выдох. Если дышать неправильно, то в легких будет оставаться некоторое количество использованного воздуха, которое затрудняет поступление кислорода в легкие и в кровь.

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только бодрит и оздоравливает организм в целом. У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается.

Работа с дыханием необходима при хронических заболеваниях носоглотки. Если родители не поспособствуют развитию дыхательной системы, то это может привести к более серьезным проблемам. Целесообразно добавить дыхательную гимнастику для развития речи ребенка.

Польза дыхательных упражнений: они укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей, способствуют выравниванию осанки, насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. При правильном дыхании повышается иммунитет. Детям раннего возраста следует выполнять гимнастику в игровой форме вместе с родителями.

Совет: Если ребенок дышит неправильно, это легко определить по узкой грудной клетке, открытому рту, сутулости и нервозности в движениях.



