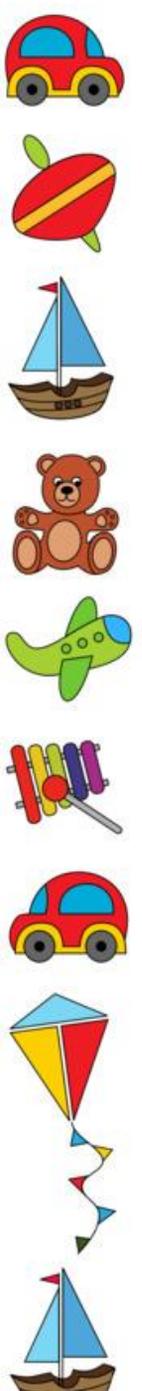


## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ у детей 2-3 лет



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.

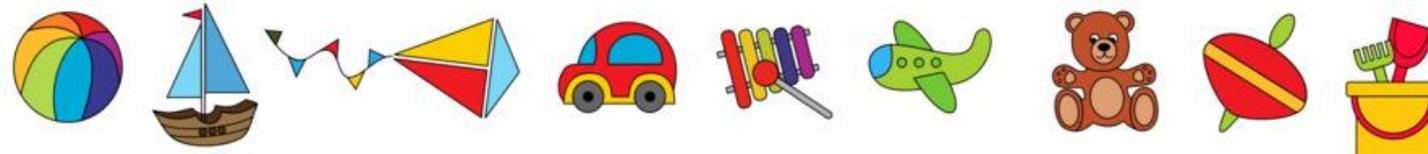
Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только бодрит и оздоравливает организм в целом. У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается.

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.





## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ГИМНАСТИКИ

- ❖ Прежде чем приступить к занятиям, нужно хорошо проветрить помещение.
- ❖ Не следует приступать к занятию после еды.
- ❖ Голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению.
- ❖ Вдох делается только через нос.
- ❖ Дети 2—3 лет не отличаются выносливостью и усидчивостью, поэтому начинать следует с 1—2 упражнений и постепенно вводить остальные.
- ❖ После каждого упражнения не забывайте делать перерыв.

**Если во время какого-то упражнения ребенок бледнеет, часто дышит или у него кружится голова, то нужно немедленно прекратить гимнастику.**



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Пусть малыш вдыхает запах цветка, фрукта, овоща, травы и т.д. Вдох делается медленно через нос, выдох — через рот. Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются.

- ✓ Встать, руки опустить вдоль тела. На раз — вдох, руки поднять, на два — выдох, руки опустить.
- ✓ Руки вытянуть прямо перед собой. На раз — вдох, руки развести в стороны, на два — сделать выдох и обхватить руками плечи, на три — вернуться в исходное положение.
- ✓ Руки поставить на пояс. Ребенок слегка приседает на вдохе и выпрямляется на выдохе.

Все упражнения повторяются 4—5 раз.

Даже без явных проблем со здоровьем дыхательная гимнастика будет не лишней для гармоничного развития ребенка. Включайте ее в игры ежедневно, и малыш будет расти здоровым!

Источник: <https://razvivashka.online/fizicheskoe/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey#i>

Рекомендации подготовила Короткова М.А.