

Дыхательная гимнастика для детей



Большинство заболеваний, сопровождающих ребенка до основного момента взросления, происходят вследствие неправильного дыхания.

Обязательно следует обучить ребенка дыхательной гимнастике.

- Знание основных принципов дыхательной гимнастики позволят эффективно противостоять простудным или вирусным заболеваниям.
- Научив маленький организм довольно простым дыхательным упражнениям, вы внесете неоценимый вклад в здоровье детей.

Специальные дыхательные упражнения способствуют насыщению необходимым кислородом каждой клеточки детского организма.



Умение правильно дышать
замечательно дополнит
необходимое в некоторых
случаях медикаментозное,
физиотерапевтическое,
гомеопатическое лечение,
укрепит защитные силы детского
организма.

Дыхательная гимнастика для детей проводится в форме детской игры



«Роза и одуванчик»



Неплохой дыхательной гимнастикой для ребенка можно считать детскую игру, направленную на задувание пламени свечи.





Замечательным, любимым практически всеми детьми занятием, считается выдувание мыльных пузырей.

Можно предложить малышу
взять стакан воды с
коктейльной трубочкой,
пусть малыш выдувает
пузыри непосредственно в
воду.



Во время прогулок на
воздухе непременно
предложите ребенку глубоко
дышать носом.



Обсудите с ним ощущения
ароматов цветов, растений,
травы, осенних листьев.

Методик выполнения дыхательных занятий
великое множество, придумайте сами
собственные упражнения.



Главное, научите ребенка правильно дышать!