

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Выполнение дыхательной гимнастики для детей – отличная профилактика заболеваний органов дыхания. Такая гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, развивает еще не совсем совершенную дыхательную систему малыша. Особенно эффективно зарекомендовали себя дыхательные упражнения у деток, которые страдают бронхиальной астмой, бронхитами, частыми простудными заболеваниями. Дыхательную гимнастику часто назначают врачи в дополнение к лекарственному и физиотерапевтическому лечению болезней дыхательной системы. Ее применение значительно облегчает течение болезни, уменьшает риск развития осложнений.

Противопоказаний к занятиям упражнениями на дыхание для детей немного, но всё же они существуют. Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе, травмы позвоночника или головного мозга, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, частые кровотечения. Лучше всего проконсультироваться с врачом, какие именно дыхательные упражнения для детей подойдут ребенку.



## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

необходимо использовать перед пением песен для выработки правильного певческого дыхания.

### **Упражнения для развития брюшного дыхания:**

Упражнения на развития дыхания помогают выработке правильного диафрагменного дыхания, увеличивают продолжительность и силу выдоха, способствуют развитию правильных вокальных данных ребёнка.

«Зевок и потягивание» руки вверх как при пробуждении. (естественное, правильное дыхание без поднятия плеч).

«**Обжорка**» исходное положение, лёжа на спине, вдох живот надуть, выдох... у-у-у-ух, очень медленный. При этом, верхний плечевой пояс почти не подвижен.

«**Подними тетрадку**» исходное положение, лёжа на спине. На живот ребёнку положить тетрадь средней толщины (48-96 листов, ребёнок должен поднять тетрадь животом (дыханием), выдох очень медленный. (По В. Емельянову.)

«**Надуваем шарик**» исходное положение, лёжа на спине. Вдох живот надуть (надуваем шарик) задержка дыхания на счёт 1,2,3,4,5, выдох ...у-у-у-у-у-у-у как можно дольше спускать шарик.

«**Рыбка**» руками обхватить рёбра, имитируем дыхание рыбы через жабры. По В. Емельянову.

«**Раздуваем меха**» или «Аккордеон» руками обхватить рёбра. На согласный звук «Х» быстро берём короткий вдох и выдох.

«**Летит самолёт**» вдох - живот надули (заправили самолёт, выдох-гласная у-у-у-у-у-у-у-у-у (самолёт полетел, как можно дольше).

«**Зеркальце**» - глядя в ладошку, как в зеркало, ребёнок выдувает воздух тоненькой струйкой в середину ладошки (как можно дольше. (По В. Емельянову.)

