

**«Дыхательная гимнастика –
важный компонент
формирования здоровья ребёнка»**

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но в школьном возрасте, при обследовании слабо успевающих учеников, выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, гипертрофия небных миндалин). Установлена связь между способами дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребёнок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребёнка. Но даже незначительная “неисправность” носового дыхания вредно отражается на всём организме.

Во-первых, при дыхании через рот воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.

Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожёвывать пищу. Обоняние притупляется, и пропадает аппетит.

Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес.

А так же застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеяны и вялы.

Данные факты показывают, как важно следить за дыханием маленьких детей.

Выполнение дыхательных упражнений позволяет выработать диафрагмальное дыхание, отработать продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произнесение звуков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики следующие.

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, что бы между занятиями и последним приёмом пищи прошло не менее часа, ещё лучше – если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Нужно следить за тем, что бы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений:

- следить за правильным вдохом - через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть длительным, плавным; при вдохе воздух распределять в нижние отделы лёгких (дышать животом);
- необходимо следить, что бы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками)
- каждое упражнение повторять не более 3-х – 5-и раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению)

Регулярно занимайтесь и Будьте Здоровы!

*Ваш инструктор по физической культуре
Круглова Надежда Юрьевна.*