

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



ЧТО ТАКОЕ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА?



Дыхательная гимнастика - это комплекс особых упражнений, задействующих дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

Дыхание состоит из двух этапов: вдох и выдох. Если дышать неправильно, то в легких будет оставаться некоторое количество использованного воздуха. Он затрудняет попадание кислорода в легкие и в кровь.

Упражнения на дыхание заключается в определенной последовательности вдохов и выдохов, положения рук, грудной клетки и всего тела.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА?

Дыхательная гимнастика оказывает помощь в лечении и профилактике болезней. Она бодрит и оздоравливает организм в целом, способствует лучшему усвоению медикаментов и народных средств.



КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Упражнение "Воздушный шарик"

Исходное положение: стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.

Выполнение: выдохнуть ртом воздух из грудной клетки, медленно вдохнуть через нос, выдохнуть через рот; необходимо следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными.

Количество выполнений: 6-10 раз.

Упражнение "Часы"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение: совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом "Тик-так".

Количество выполнений: 10-12 раз



КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Упражнение "Обдуваем плечи"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо.

Выполнение: делаем вдох, поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку.

Продолжаем это упражнение в следующем порядке: голова находится прямо - "вдох", голова повернута направо - "выдох", голова прямо - "вдох", голову опускаем к подбородку - "выдох", голова прямо - "вдох", голову поднимаем вверх - "выдох", голова прямо - "вдох"

Количество выполнений: 5-10 раз.

