

Зачем нужна дыхательная гимнастика?



Дыхательная гимнастика - является одним из самых чудодейственных методов оздоровления. С ее помощью можно избавиться от различных недугов бронхов, типа бронхиальной астмы, обструктивного либо хронического бронхита. За счет дыхательной гимнастики очень легко справиться и с переутомлением, бессонницей, чрезмерной усталостью, напряжением. Самое главное в дыхательной гимнастике – это правильный подход.

Дыхательная гимнастика

1. Развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений.
2. Повышает иммунитет.
3. Восстанавливает дыхательную систему после заболеваний
4. Предотвращает частые простудные заболевания.
5. Гиперактивных детей учит расслабляться и успокаиваться.

Правила выполнения дыхательных упражнений.

1. Вход должен производиться через нос, а выдох через рот.
2. Во время дыхания плечики не поднимают, а держат на одном уровне. Выдохи всегда должны быть медленными, плавными, чтобы щеки ребенка не раздувались.
3. Перед началом дыхательной гимнастики рекомендуется проветривание помещения.
4. Не нужно делать все упражнения. Достаточно выбрать несколько, включающих разные элементы: с произношением звуков на выдохе и без. Каждое упражнение повторять по 5 раз.
5. Важно знать, что дыхательные упражнения необходимо выполнять наряду с применением лекарственных препаратов и биологически активных добавок, которые будут прописаны Вам врачом.
6. Одни лишь дыхательные упражнения эффективны только в том случае, если Вы используете их непосредственно для предупреждения развития тех или иных недугов, а не для их лечения

Будьте здоровы и не болейте!

КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди. Втянуть живот, набрать воздуха в грудь – вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох. При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).



ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.)

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.



РАСТИ БОЛЬШОЙ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз)



ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).



МАЯТНИК

Стоя, ноги на ширине плеч, палка на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища в стороны с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х» (3-4 раза в каждую сторону).

