

# Дыхательная гимнастика для укрепления здоровья

/Выполняем вместе с мамой/

Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний у  
детей.



**Вдох и выдох – основа нормальной работы вашего организма.**

**Упражнения, с помощью которых разрабатываются легкие, необходимы детям, которые часто болеют бронхитом.**

**Эти упражнения помогут укрепить иммунитет ребенка и будут прекрасным дополнением к медикаментозному лечению. Конечно, они не дадут мгновенного действия, как лекарственные препараты, но помогут укрепить иммунитет вашего малыша. А если вы будете делать эти упражнения регулярно, то результат будет долгосрочным и продолжительным.**

**Прежде всего, научите ребенка правильно дышать. Он должен вдыхать и выдыхать только через нос. Но при выполнении упражнений со свистящими и шипящими звуками выдыхать нужно через рот. Причем при выдохе через рот, живот нужно втягивать. Упражнения выполняйте без задержки дыхания в среднем или даже медленном темпе. Следует уделить особое внимание продленному выдоху,- если он вызовет кашель, то вдох нужно сократить.**

## **«Надуваем шарик»**

**Ребенок стоит прямо, услышав команду – «Надуй шарик», делает глубокий вдох и разводит ручки в стороны. Затем медленно соединяет ладони на уровне груди и делает громкий выдох: «ф-ф-ф...». Вы произносите фразу: «Шарик лопнул», и хлопаете в ладоши. И ребенок имитирует выходящий из шарика воздух: «ш-ш-ш», при этом он должен**

вытянуть губы в трубочку, а руки опустить вниз. Повторять упражнение 5-10 раз.

### «Обдуваем плечи»

Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваем голову налево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо – делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Голову опускаем к подбородку – выдох, голова прямо – вдох. Голову – вверх, губы в трубочку – выдох, голова прямо – вдох. Повторить упражнение 5-10 раз.

### Упражнение 1.

Рекомендуется для регулирования функций органов желудочно-кишечного тракта.

Дыхание встречное: при вдохе живот втягивается, при выдохе - выпячивать, грудь втягивается.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Соедините кисти ладонями вверх и, начиная вдох, поднимите руки до уровня груди, затем поверните их ладонями вниз, одновременно поднимая кисти до уровня глаз.
2. Начинайте опускать руки ладонями вниз до уровня пупка, одновременно выдыхая.
3. Вдыхая, поднимите руки над головой ладонями вверх, на 1-2 сек остановите движение рук и задержите дыхание, затем расцепив руки, медленно разведите их круговым движением, одновременно делая вдох и займите исходное положение.

### Упражнение 2.

Рекомендуется для снятия чувства переутомления, регуляции сна, деятельности сердечно-сосудистой системы, при перенапряжении нервной системы.

1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки опущены - сделайте полшага левой ногой вперед и в сторону, присядьте, согнув ноги в коленях, одновременно сжимая кисти в кулаки и поднимая их на уровень груди, сделайте вдох.
2. Продолжая вдох, правую руку держите на уровне груди, а левую отводите в сторону и, раздвигая II и III пальцы, фиксируйте взгляд на

них. Затем, пальцы левой руки сожмите в кулак и приведите ее к груди, начинайте выдох.

3. Руки приведены к груди, опустите и свободно вниз, выдыхайте и принимайте исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении: Из исходного положения сделайте полшага правой ногой и т.д.)

### **Упражнение 3.**

**Рекомендуется при нервных перегрузках и для снятия чувства усталости**

1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - поднимайте руки ладонями вверх до уровня плеч, делая вдох, поверните ладони вниз.

2. Плавно опускайте руки до подложечной области, делая вдох; затем, после короткой паузы, снова делайте вдох, одновременно поднимая левую руку ладонью наружу над головой, а правую опускайте вниз. Затем опустите плавным круговым движением левую руку вниз и делайте выдох; принимайте исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении: поднимите правую руку над головой и т.п.).

### **Упражнение 4.**

**Рекомендуется для улучшения движения жизненной энергии, т.е. для нормализации внутренних органов, особенно для меридиана легких.**

1. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - начинайте поднимать обе руки ладонями вверх перед собой на уровне груди, делая вдох, затем, поворачивайте кисти ладонями внутрь, поднимите их до уровня лица и на 1-2 сек, задержите движение и дыхание на вдохе.

2. Затем, повернув ладони вниз и делая выдох, постепенно опустите руки до уровня плеч, одновременно повернув голову влево и сконцентрировав свое внимание на правой пятке; через 1-2 сек, выдыхая, опустите руки свободно вниз, повернув голову прямо, и займите исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении с поворотом головы направо, а внимание сконцентрируйте на левой пятке).

## Упражнение 5.

**Рекомендуется для снятия перенапряжения и улучшения кровообращения.**

1. Из исходного положения поставьте ноги шире плеч, слегка присядьте, согнув ноги в колена, руки уприте в нижнюю треть бедер, голову держите прямо, такое положение напоминает позу всадника; постарайтесь сконцентрировать свое внимание на ногах.
2. Слегка наклонившись вперед, круговым движением повернитесь в таком положении влево так, чтобы лицо расположилось вдоль оси левого бедра; при таком движении делайте вдох. После короткой паузы на вдохе, поверните голову прямо и, делая выдох, постепенно встаньте, в исходное положение. (Повторите упражнение в зеркальном отражении, т.е. повернитесь в талии вправо и т.д.).

## Упражнение 6.

**Рекомендуется при низком артериальном давлении, нарушении функций органов желудочно-кишечного тракта, лицам, подверженным простудным заболеваниям.**

1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - поднимайте обе руки перед собой вверх ладонями, делая вдох; подняв руки над головой, сделайте короткую паузу в движении и дыхании.
2. Затем постепенно наклоняйтесь вперед, делая выдох, старайтесь держать руки и спину прямыми. Коснувшись пальцами пола, возьмите стопы руками и закончите выдох (ноги в коленях не сгибать). В таком положении пауза 3 сек.
3. После паузы постепенно выпрямляйтесь, делая вдох, станьте в исходное положение.

## Упражнение 7.

**Рекомендуется для улучшения обмена веществ и нормализации функции сердечно-сосудистой системы.**

1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - сделайте шаг правой ногой вправо и присядьте, согнув ноги в коленях, делая вдох, приподнимайте руки до уровня груди.

2. Сжав кулаки, сделайте правой рукой выпад вперед, одновременно немного отводя левую руку назад и делая выдох; внимание сконцентрируйте на кулаке правой руки. Приведите правую руку к груди и начинайте делать вдох.

3. Не прерывая движения правой руки до уровня груди, поднимите обе руки, сжатые в кулаки, над головой, продолжая делать вдох. Над головой разожмите кулаки и, делая выдох, опустите руки круговым движением и станьте в исходное положение. (Повторите упражнение в зеркальном отражении: шаг сделайте левой ногой влево и, сжав кулаки, сделайте выпад левой рукой и т.д.).

### **Упражнение 8.**

**Рекомендуется для снятия чувства усталости, нормализации кровообращения и функций органов желудочно-кишечного тракта.**

1. Из исходного положения - ноги вместе, руки свободно опущены – медленно поднимитесь на носки, сохраняя равновесие и делая вдох; через 2-3 опуститесь, выдыхая, на всю стопу, передавая телу вибрацию от касания пола пятками.

2. Повторите это движение 3 раза.