

Дыхательная гимнастика



Цель дыхательной гимнастики:

- повышение иммунитета детей, предотвращение частых простудных заболеваний, восстановление дыхательной системы после болезни.

Задача дыхательной гимнастики:

– научить правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освободить легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Дыхательные гимнастики

- **боевое искусство:** Ушу
- **гимнастики:** Стрельниковой, Бодифлекс, Тай-цзи
- **комплекс:** Йога
- **методы:** К. П. Бутейко, Ю. Г. Вилунас, Н. А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В. Ф. Фролова
- **систем:** (И.П. Мюллера, Л. Кофлера, О. Лобановой – Е. Лукьяновой)
- **упражнения,** входящие в состав разминки, связанные с дыханием.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят:

- регулярно, 2 раза в день по 5-10 минут;
- начиная, с более простых упражнений, постепенно увеличивая время проведения;
- не раньше чем через 1 час после приема пищи;
- вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом;
- в проветренном помещении;
- в игровой форме;
- чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия;
- в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.











logopedochka.blogspot.com



logopedochka.blogspot.com



logopedochka.blogspot.com



logopedochka.blogspot.com