

# 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 "Веселый петушок"

**Исходное положение:** стоя прямо, руки опущены вдоль тела.

**Выполнение:** поднимаем руки вверх, хлопаем ими по бедрам, на выдохе произносим "Ку-ка-ре-ку".

**Количество выполнений:** 5-6 раз.

## Упражнение "Едет-едет паровоз"

**Выполнение:** ходим по кругу, имитируя паровоз, делаем соответствующие движения руками и приговаривая "Чух-чух-чух!"

**Время выполнения:** 20-30 секунд.



# 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.



# КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ



## Упражнение "Окно и дверь"

**Исходное положение:** встать ровно, выпрямиться.

**Выполнение:** в этом упражнении воздух заходит через "окно", а выходит через "дверь", сначала "окно" - левая ноздря, а "дверь" - правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через "окно", потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через "дверь". Выполняем 4-6 раз, затем "окно" и "дверь" меняются местами.

## Упражнение "Горнист"

**Исходное положение:** стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.

**Выполнение:** делаем медленный выдох, громко произносим "П-ф-ф-ф".

**Количество выполнений:** 4-5 раз.