

Дыхательная гимнастика для носа.

Дыхательная гимнастика для носа позволяет улучшить кровоснабжение всех внутренних органов и обогатить кровь кислородом. Выполнять упражнения нужно регулярно, делать это необходимо в форме игры или конкурсов. Не стоит заставлять ребенка, он должен выполнять упражнения с желанием, поскольку под влиянием стрессовых факторов увеличивается риск снижения функции иммунной системы.



Дыхательная гимнастика для носа научит малышей правильно дышать и управлять этим процессом. Упражнения стоит выполнять вместе с малышами.

Дыхательная гимнастика для дыхания носом для детей.

Дыхательная гимнастика для дыхания носом должна начинаться с восстановления спокойствия и равновесия. Дыхательная гимнастика для носа для детей может проводиться в утренние или послеобеденные часы.

- 1. Погладить нос** (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.
- 2. Исходное положение** — стоя. Рот закрыт. Одну ноздрю плотно закрыть пальцем, дышать поочередно по 6- 8 раз через каждую ноздрю.
- 3. Рот открыть.** Сделать вдох и выдох носом, 6 – 8 раз.
- 4. На вдохе носом оказать сопротивление воздуху**, надавливая пальцами на крылья носа, 5 – 6 раз.
- 5. Сделать вдох носом.** На выдохе протяжно тянуть звук «мммм», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа, до 8 раз.

- 6. Закрывать нос пальцами** и сосчитать до 5 -10, то же с открытым носом.
- 7. Дышать только через нос.** Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно по 5 раз.
- 8. Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую, по 5 — 6 раз через каждую.**
- 9. При ходьбе дышать только через нос.** Постепенно удлинять фазу выдоха: на счет 1 — 2 — вдох, на 3 — 4 — 5 — 6 — выдох, на счет 1—2 — вдох, на 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — выдох (2-3 минуты).
- 10. Несколько раз зевнуть** (зевание стимулирует не только весь гортанно – глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовое состояние).

Литература.

1. Пустынникова Л.Н. Здоровый образ жизни - с детства. Пермь.1994.
2. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М.,1992.
3. Журнал «Вкапусте» для детей и их родителей.

Инструктор по ФИЗО:
Наравцевич Т.А.