Учимся дышать правильно



Для начала объясните ребенку, что дышать через рот вредно, и такая привычка может повредить его здоровью и хорошему самочувствию. В результате неправильного дыхания нарушается его ритм, темп, ограничиваются движения мышц брюшного пресса и грудной клетки. Легкие получают меньше кислорода вследствие ухудшения из вентиляции. Смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы, считается полноценным, здоровым и очень полезным для организма.

Учимся правильно дышать!

1. Встаньте с ребенком прямо, ноги поставьте на ширину плеч и свободно опустите руки. Выдохните весь воздух и задержите дыхание ненадолго, ожидая, когда захочется вдохнуть.
2. Теперь медленно вдыхаем (в уме считая до 4) через нос, сначала направляя вдыхаемый воздух в живот и наблюдая, как он слегка надувается, будто воздушный шарик. Продолжаем вдыхать, наполняя теперь воздухом грудную клетку, слегка приподнимая плечи и голову. Живот при этом слегка втягивается непроизвольно.
3. Добравшись до вершины вдоха, выдыхаем энергично в той же последовательности: расслабляем диафрагму, напрягаем пресс и втягиваем живот, расслабляем грудную клетку, опускаем плечи и голову.
4. Сделайте небольшую паузу после выдоха и повторите весь цикл сначала.

Старайтесь выполнять с ребенком такую дыхательную зарядку во время ежедневной прогулки на свежем воздухе. Времени тренировка займет немного, а польза будет просто огромной. На ходу можно также **тренироваться дышать правильно**. Для этого делаем вдох на 4-6 шагов, потом пауза на 2 шага и выдыхаем на 2 шага.

Не бойтесь вздохнуть полной грудью! Легкого и свободного вам дыхания!