

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, не позволяет душе «лениться».

Такого человека мы и должны создавать и воспитывать, начиная с самого раннего детства.

И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

Уважаемые родители мы хотим предложить Вам познакомиться с дыхательной гимнастикой. Для нее не требуется сложного оборудования. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения.

Основной целью проведения предложенных нами упражнений является профилактика простудных заболеваний (научить дышать через нос) и закаливание детей.

Мы подводим детей к сознательному умению быть здоровым.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выход правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левые ноздри, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
4. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние).