



ФИЛИАЛ ТОМСКОГО НИМЦ
ТЮМЕНСКИЙ
КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

Дыхательная гимнастика для детей

Упражнения обучают ребенка правильному дыханию и полезны для профилактики частых простудных заболеваний, бронхитов и синуситов

ВАЖНО! Вдох должен производиться через нос, а выдох - через рот. При вдохе нужно следить за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, сохранялось спокойное положение тела. Выдох плавный и долгий. Проследите, чтобы щеки ребенка при этом не раздувались. В зависимости от возраста ребенка предусмотрены разные упражнения дыхательной гимнастики.



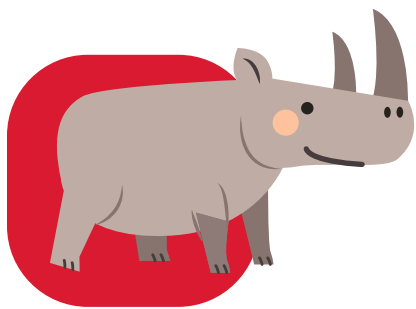
Воздушный шарик

Предложите ребенку лечь на пол и положить руки на животик, представив, что у него вместо животика - воздушный шарик. Теперь медленно надуваем шарик, т.е. животик, а после того, как мама хлопнет в ладоши (через 5 секунд) - шарик сдуваем. Выполнять это упражнение можно вместе с малышом, повторяя 5 раз.

Хомячок

Это упражнение всегда нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки, и пройтись так 10 шагов. После чего повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье гарантированы.





Носорог

Представляем себя носорогом, который дышит поочередно через каждую ноздрю.

Водолаз

Предложите ребенку посоревноваться с вами, вообразив, что вы опускаетесь на дно океана, как настоящие водолазы. Насколько он сможет задержать дыхание?



Курочка

Малыш сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладонками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе крылышки опускаем, поворачивая ладонки вниз.

Идеи для игр с элементами упражнений дыхательной гимнастики интересно придумывать вместе с ребенком. Например, в кафе можно вместе побулькивать в стакан с соком через трубочку. Дома - издать клич индейцев: прикрывая рот рукой, произносить громко любые гласные звуки. Наконец, одна из самых полезных «дыхательных» забав - мыльные пузыри. Это одновременно игра и отличная тренировка дыхательной системы.

**Желаем вам и вашему ребенку отличного здоровья
в сочетании с веселыми играми!**

В нашем детском отделении ведут прием:

кардиологи, ревматологи, эндокринолог, педиатры, пульмонолог,
сердечно-сосудистый хирург, невролог.

г. Тюмень, ул. Мельникайте, 111, тел. 8 (3452) 68-14-14
www.infarkta.net

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!

