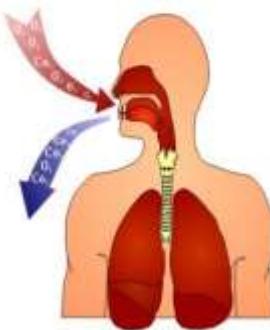


Правильное дыхание

Дыхание – самая важная функция организма, влияющая на физическое и умственное развитие человека.



Дыхание – это жизненно важная функция

- Давайте попробуем в этом разобраться.
Затаите своё дыхание на 20–30 секунд и
поделитесь своими ощущениями



Дыхание – это жизнь.

С вдохом ребенок получает из внешнего мира кислород, так необходимый для правильной жизнедеятельности всего организма.



**Правильное
дыхание –
НОСОВОЕ!!!**





Значение правильного дыхания.



Детей надо учить всегда дышать через нос. При прохождении через узкие щели полости носа вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли и микробов. Затруднение носового дыхания влияет на весь организм: расстраивается пищеварение, сон становится беспокойным, легко возникает утомление, раздражительность, появляются головные боли, а иногда задерживается умственное развитие. Если ребенок все время дышит через рот, необходимо показать его врачу.



Правило 1

- Здоровый человек должен дышать носом, так как в полости носа воздух согревается и очищается от пыли;
- При дыхании ртом в легкие поступает холодный воздух, что и является причиной простудных заболеваний.



Основные упражнения дыхательной гимнастики

- ◆ **Брюшное дыхание** – спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.
- ◆ **Грудное дыхание** – во время и выдоха движется рука, лежащая на груди.
- ◆ **Полное дыхание** – вдох происходит волнообразно, т.е начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки.
- ◆ **Спокойное дыхание** – после двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно волнообразно.

Дыхание животом и грудью

- Сядьте удобно и положите одну руку на грудь, другую на живот. Закройте глаза. Вдохните и выдохните, обращая внимания на то, как движется через ваше тело во время дыхания. По мере взросления ребенка или с увеличением опыта осознавания дыхания, можно начать направлять дыхание. Вдохните и заполните сначала живот, или только потом грудь. Выдохните в такой же последовательности: сначала живот, затем грудь. Повторите.