

Памятка по дыхательной гимнастике



Воспитатель МБДОУ д/с «Солнышко»

Ханьжина Надежда Алексеевна

Памятка по дыхательной гимнастике



Воспитатель МБДОУ д/с «Солнышко»

Ханьжина Надежда Алексеевна

При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом — это помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в учебном процессе. **ВАЖНО! У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам, страдающим от порока сердца и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.**

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошло не менее часа.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений:

- следить за правильным вдохом - через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- каждое упражнение повторять не более 3-х – 5-и раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению)



При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга ребенка кислородом — это помогает ему лучше запоминать информацию и активнее участвовать в учебном процессе. **ВАЖНО! У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам, страдающим от порока сердца и во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций.**

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошло не менее часа.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений:

- следить за правильным вдохом - через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- каждое упражнение повторять не более 3-х – 5-и раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению)

