

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 15
«БЕРЁЗКА» посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район

Рекомендации
для родителей
Всё о дыхании

п. Ильский
ул. Партизанская, 161
Тел: 8-(861-66) 69- 5- 32

2016 год

Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде. Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов:

1. принять позу и зафиксировать ее;
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на предстоящем упражнении;
4. сделать глубокий вдох;

5. выполнить упражнение;

6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, в проветренном помещении, в облегченной одежде, в утренние часы, температура воздуха не выше 17 градусов. Продолжительность занятия от 10 до 30 минут.