

Чем полезна дыхательная гимнастика для детей?

Регулярное выполнение упражнений хорошо помогает предотвратить частые простуды, поэтому дыхательная гимнастика особенно полезна для тех деток, которые подвержены заболеваниям дыхательных путей. Кроме того, упражнения дыхательной гимнастики для детей являются отличным способом восстановления после бронхита и воспаления легких.

Но это не значит, что заниматься дыхательной гимнастикой рекомендуется только болезненным детям. Дыхательные упражнения стоит выполнять и в том случае, когда ребенок не подвержен частым болезням. Они учат малышей правильному дыханию, которое необходимо для развития несовершенной дыхательной системы ребенка, активизируют кислородный обмен в организме, а также стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Существуют специальные комплексы дыхательной гимнастики для детей, которые обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Они помогают не только научить ребенка правильному дыханию, но и способствуют исправлению нарушений осанки, так как во время занятий задействуются все группы мышц.