

### **С чего начать занятия дыхательной гимнастикой для детей?**

Начинать занятия рекомендуется с выполнения нескольких упражнений (двух–трех), которые можно делать во время обычной утренней гимнастики. Для детей дыхательная гимнастика является достаточно сложной, поэтому не следует сразу нагружать ребенка большим количеством новых упражнений. Важнее, чтобы для начала он научился правильно выполнять два или три простых элемента, а затем можно будет постепенно вводить новые упражнения. Начинать освоение дыхательной гимнастики можно с возраста 3–4 лет.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей. Основные правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей очень просты, но важно контролировать, чтобы каждое из них соблюдалось с самого начала занятий. Во-первых, обязательно следите, чтобы во время гимнастики ребенок вдыхал воздух только через нос, а не через рот. Каждый вдох должен быть долгим и плавным (если техника выполнения конкретного упражнения не предусматривает краткие вдохи). Во-вторых, объясните малышу, что при вдохе он не должен поднимать плечи, а также надувать щеки.

Для первых занятий отлично подойдет дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей. Сначала дайте малышу освоить три базовых упражнения.

Первое упражнение для разминки называется «Ладочки». Ребенок должен стоять прямо, показывая ладочки, а руки до локтя должны быть опущены вдоль тела. При каждом вдохе ладочки нужно сжать в кулачки. Следите, чтобы ребенок двигал только кистями рук. Таким образом нужно сделать 4 коротких вдоха носом (выдыхать можно и через нос, и через рот), затем перерыв на несколько секунд, и следующая серия из 4 вдохов. Всего необходимо выполнить 24 повторения по 4 вдоха.

Следующее базовое упражнение называется «Погончики». Ребенок должен встать прямо, расположить руки вдоль тела, а кисти сжать в кулачки. Делая вдох, нужно разжимать кулачки, как будто отталкивая что-то в направлении пола. Делается 8 кратких вдохов, а затем следует небольшая пауза. Всего нужно сделать 12 повторов.

Третье упражнение «Насос» выполняется в положении прямо, ноги слегка расставлены, а руки свободно опущены вдоль тела. Малыш должен немного наклониться вперед, округлив спину. Следите, чтобы его шея была при этом расслаблена, а голова свободно опущена вниз. Одновременно с наклоном производится краткий вдох через нос, а на выдохе нужно выпрямиться. После 8 вдохов делается небольшая пауза. Всего выполняется 12 повторов.

Обратите внимание: во время занятий у ребенка не должно быть признаков гипервентиляции легких. Если вы заметили, что он побледнел, у него участилось дыхание, кружится голова, начали дрожать руки, прервите выполнение упражнений. Попросите ребенка сложить ладочки «ковшиком», поднести их к лицу и сделать несколько глубоких вдохов. После небольшого перерыва занятия можно будет продолжить.

Если вам требуется быстрый эффект, например, малышу необходимо восстановиться после длительной болезни, рекомендуется заниматься два раза в день. Лучше всего выполнять упражнения утром до завтрака и вечером до

ужина. Можно заниматься и после еды, но не раньше, чем через час. Также не следует проводить занятия непосредственно перед сном, так как дыхательные упражнения оказывают достаточно сильный бодрящий эффект, и ребенку будет сложно уснуть.

Начинать каждое занятие необходимо с упражнений «Ладшки» и «Погончики». На каждом последующем занятии можно добавлять по одному новому упражнению. Весь базовый комплекс дыхательной гимнастики для детей Стрельниковой содержит 14 упражнений. Некоторые из элементов имеют противопоказания, поэтому если у ребенка есть хронические заболевания или другие проблемы со здоровьем, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Приведем описания еще нескольких упражнений, которые можно постепенно включать в комплекс занятий.

«Обними плечи». Ребенок может стоять или сидеть. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч. Сделать резкий вдох и одновременно сдвинуть руки, словно пытаясь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка развести. Всего выполняется 16 вдохов.

«Восьмерки». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одновременно делая вдох, и задержать дыхание. Считать вслух до 8, продолжая задерживать дыхание. Достаточно выполнить это упражнение несколько раз.

«Ушки». Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Поочередно наклонить голову к левому и правому плечу, делая вдох при каждом покачивании головы. Плечи должны оставаться неподвижными.

«Повороты». Исходное положение то же. Повернуть голову вправо, одновременно совершая короткий вдох, затем влево.

«Маятник». Исходное положение то же. На вдохе опустить голову вниз, затем поднять вверх и также сделать сильный вдох.

Последние три упражнения рекомендуется делать в несколько заходов, каждый из которых включает по 4 вдоха, постепенно увеличивая общее количество вдохов до 96 (24 захода по 4 вдоха).