

Научите ребёнка правильному дыханию.

Обучение правильному дыханию – одно из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.

Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок.

Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Развитием дыхательного аппарата можно заниматься при различных играх, **например:** дать одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. Обычно дети с удовольствием включаются в игру. К таким упражнениям можно отнести пускание мыльных пузырей, задувание свечи, нюхание цветов и др. Во время прогулок надо привлекать внимание ребёнка к чудесному запаху чистого воздуха, заставляя медленно вдыхать носом, чтобы как следует почувствовать его, а потом медленно и глубоко его выдыхать. Чтобы малышу было интересно, попросите его проанализировать ощущения, получаемые от вдыхаемого воздуха (кстати, так он быстрее научится различать запахи). Надо приучить ребёнка к дыханию через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Покажите, как втягивать живот и сокращать его мышцы во время дыхания. Для этого положите ребёнка на спину и прижмите руками его живот, а потом попросите его втянуть живот, чтобы он стал плоским или впалым. Помним, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного упражнения дыханием гораздо быстрее взрослых, но если занятия нерегулярны, то они так же быстро утрачивают полученные навыки.