«Дыхательная гимнастика для малышей»

Почему дыхательная гимнастика полезна для малыша?

Дыхательная гимнастика помогает развить несозревшую дыхательную систему ребенка и укрепляет его иммунитет. Приучает малыша правильно дышать и развивает артикуляционный аппарат. Многие упражнения из комплекса дыхательной гимнастики практикуются в логопедических группах детского сада.

Дыхательная гимнастика может стать чудесным дополнением к самым разным терапиям – гомеопатической, медикаментозной или физиотерапии. И главное, что благодаря игровой форме занятий малыш даже не замечает, что он здорово потрудился и сделал шаг навстречу здоровью.

Уделять дыхательной гимнастике двухлетнего малыша достаточно 10–15 минут в день. Но результат будет ощутимым. Не занимайтесь сразу после еды, пусть пройдет хотя бы час после приема пищи. Занятия можно проводить на природе – это идеальный вариант. Если в помещении – обязательно проветрите его, чтобы воздух был свежим.

Важно, чтобы родители делали упражнения вместе со своим малышом. Называйте вслух упражнения, которые будете делать. Как правило, они имеют забавные названия. Или придумывайте им свои смешные названия. Тогда гимнастика будет проходить веселее.

Упражнений для дыхательной гимнастики множество. Вы можете выбирать те, которые нравятся вам и которые ваш малыш выполняет с удовольствием. Это должна быть не повинность, а игра.

Занимайтесь на здоровье!