

## **Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.**

**Дыхательная** система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача взрослых – сохранить ее здоровой.

**Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять **дыханием** способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное **дыхание** стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, **дыхательные** упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

**Дыхательная гимнастика** прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную **дыхательную** систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем **ладошки вместе** («ковшиком», подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого **дыхательную гимнастику можно продолжа.**