****

**Дыхательная**система ребенка еще несовершенна, развивая ее, вы укрепляете защитные силы организма. Основная идея **дыхательной гимнастики для детей** – насыщение всего организма кислородом. Кроме того, **дыхательные** упражнения стимулируют работу сердечнососудистой и нервной систем, улучшают пищеварение, а также помогают расслабиться, успокоиться и отдохнуть.

Чтобы предотвратить простудные заболевания, важно научить ребенка дышать не ртом, а носом. Ведь, когда человек дышит ртом, слизистая пересыхает и дает возможность вирусам быстро проникнуть в организм.

**Дыхательная гимнастика**

• Пузырьки. Ребенок делает глубокий вдох через нос, надувая щечки-пузырьки, и медленно **выдыхает через рот**.

• Насос. Ребенок ставит руки на пояс и приседает, **вдыхая воздух**, а выпрямляется, **выдыхая**. Приседания следует делать сначала неполные, а затем до самого пола, увеличивая тем самым время вдоха и выдоха.

• Большой-маленький. В положении стоя ребенок **вдыхает** и тянется вверх руками, показывая, какой он уже большой. Ребенок замирает в таком положении на 2-3 секунды, а потом, **выдыхая**, опускает руки вниз, приседает и произносит *«ух»*, пряча голову в колени и показывая какой он был маленький.

• Паровоз. Имитируя паровоз, ребенок ходит по комнате с согнутыми в локтях руками и произносит *«чух-чух»*. Попросите малыша ускорить/замедлить темп, говорить громко/тихо и быстро/медленно.

• Дровосек. Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч со сложенными вместе руками. Резко, как будто работая топором, малыш наклоняется вниз и *«рубит»* пространство между ногами, произнося *«бах»*.

Для того чтобы комплекс **дыхательных** упражнений был полезным для **детей**, следует предварительно проветрить комнату. Каждое упражнение следует повторять не более 2-3 раз, чтобы, во-первых, у ребенка не закружилась голова от избытка кислорода, а во-вторых, малыш не потерял интерес.

Упражнения на правильную осанку в **домашних условиях**

Поддерживать правильную осанку, легко и безболезненно двигаться, а также предохранять позвоночник от травм помогает каркас, образованный мышцами спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедер. Его можно создать и максимально укрепить благодаря простым упражнениям.

1. *«Солнышко»*

И. п. – основная стойка.

1 - 4 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх-вытянуться.

5 - 8 – вернуться в И. П. *(Темп медленный/средний)*. *(4 – 6 раз)*.

2. *«Змейка»*

И. п. – лёжа на животе, руки согнуты у груди.

1 - 4 – потянуться вверх, выпрямляя руки, вытягиваясь в плечевых

суставах. Вдох.

5 - 8 – И. п. Выдох *(ш – ш – ш)*.

3. *«Черепаха»*

И. п. – лёжа на спине, раскинув руки и ноги в стороны.

1 – 2 – свернуться в *«клубочек»*, обхватывая согнутые в коленях ноги

руками. Вдох.

3 – 4 – И. п. Выдох.

4. *«Деревце»*

И. п. – стойка на коленях, руки внизу.

1 - 4 – наклон назад с прямым туловищем. Вдох.

5 - 8 – И. п. Выдох.

5. *«Кошка»*

И. п. – на четвереньках

1- прогнуться, посмотреть наверх – вдох

2- и. п. – выдох

3- округлить спину, посмотреть вниз- вдох

4- и. п. - выдох