



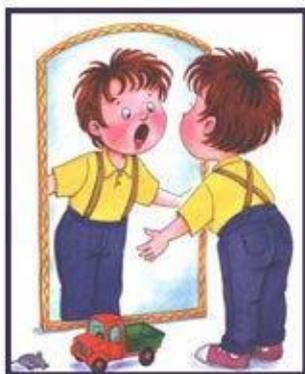
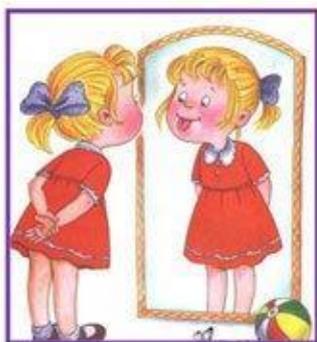
Большое количество родителей когда-нибудь сталкивались с такой проблемой, как заболевания дыхательной системы детей. Бесспорно, когда ребенок болеет – это не может

радовать. Однако не все родители при этом стремятся скорее в аптеку за какими-нибудь лекарственными препаратами, поскольку предпочитают другие методы лечения, но как именно помочь своему малышу знают не всегда.

Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Повысить защитную функцию организма, восстановить нормальное дыхание после перенесенных заболеваний, предотвратить простуды можно, выполняя *дыхательную гимнастику*.

Выполнять дыхательную гимнастику для детей совсем несложно, тем более делать ее можно в форме игры, что только доставит ребенку удовольствие. Такая гимнастика очень полезна для ребенка, поскольку стимулирует работу кишечника, желудка и сердца, положительно сказывается на кислородном обмене по всему телу. Ко всему прочему, если ребенок гиперактивен, то гимнастика поможет ему расслабиться и успокоиться.

Самым важным является правильность выполнения упражнений, тогда результаты могут очень сильно порадовать. Первое, что следует знать – вдох должен осуществляться через нос, а выдох через рот. При вдохе необходимо следить за плечами ребенка: они не должны подниматься, тело должно сохранять спокойное положение.



Выдох должен быть долгим и плавным, при этом щеки ребенка не должны надуваться. Если гимнастика будет выполняться правильно, то она будет приносить только удовольствие.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Дыхательные упражнения особенно необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, страдающим бронхиальной астмой, выздоравливающим после воспаления лёгких. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, она способствует правильному развитию, хорошему росту ребенка.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной! И, важно, что предлагаемую дыхательную гимнастику можно выполнять не только дома, а также: на прогулке в парке, в транспорте, на даче и т. д.