

# Консультация для родителей

## Дыхательная гимнастика



Дыхательные упражнения можно использовать у детей уже в возрасте 3-4 лет. Они повышают силу и выносливость дыхательной мускулатуры, обеспечивают необходимый физиологический резерв для физических тренировок.

Также дыхательные упражнения необходимы для коррекции нарушений речи у детей. Важное значение дыхательные упражнения имеют для нормального нервно-психического развития ребенка. Это объясняется влиянием дыхательных упражнений на тонус вегетативной нервной системы и на функцию головного мозга, на психоэмоциональное состояние ребенка.



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

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, особенно 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.



Обучив малыша простым и веселым  
дыхательным упражнениям, вы сде-  
лаете неоценимый вклад в его здоро-  
вье + профилактику ОРВИ.

Будьте здоровы!!!

