

# ДЫШИТЕ глубже

Чтобы ребенок получал хорошие оценки, меньше уставал и не болел, ему необходимо научиться... правильно дышать. Да-да! Оказывается, лишь немногие люди умеют это делать так, как нужно. Конечно, можно записаться на курсы йоги и освоить пранаямы – методы контроля дыхания. А можно просто начать утро с упражнений, которые показывает московская школьница Агата.

**Ирина Толкачева, логопед-дефектолог, инструктор хатха-йоги для детей Социального центра «Развитие»,** рекомендует комплекс дыхательных упражнений для развития речи и укрепления иммунитета.

**1** Эта игра помогает привыкнуть дышать диафрагмой, а не только грудью. Все очень просто: лягте на спину, положите на живот какого-нибудь плюшевого зайца и дышите так, чтобы он высоко поднимался. Высший пилотаж – заставить игрушку подпрыгивать.

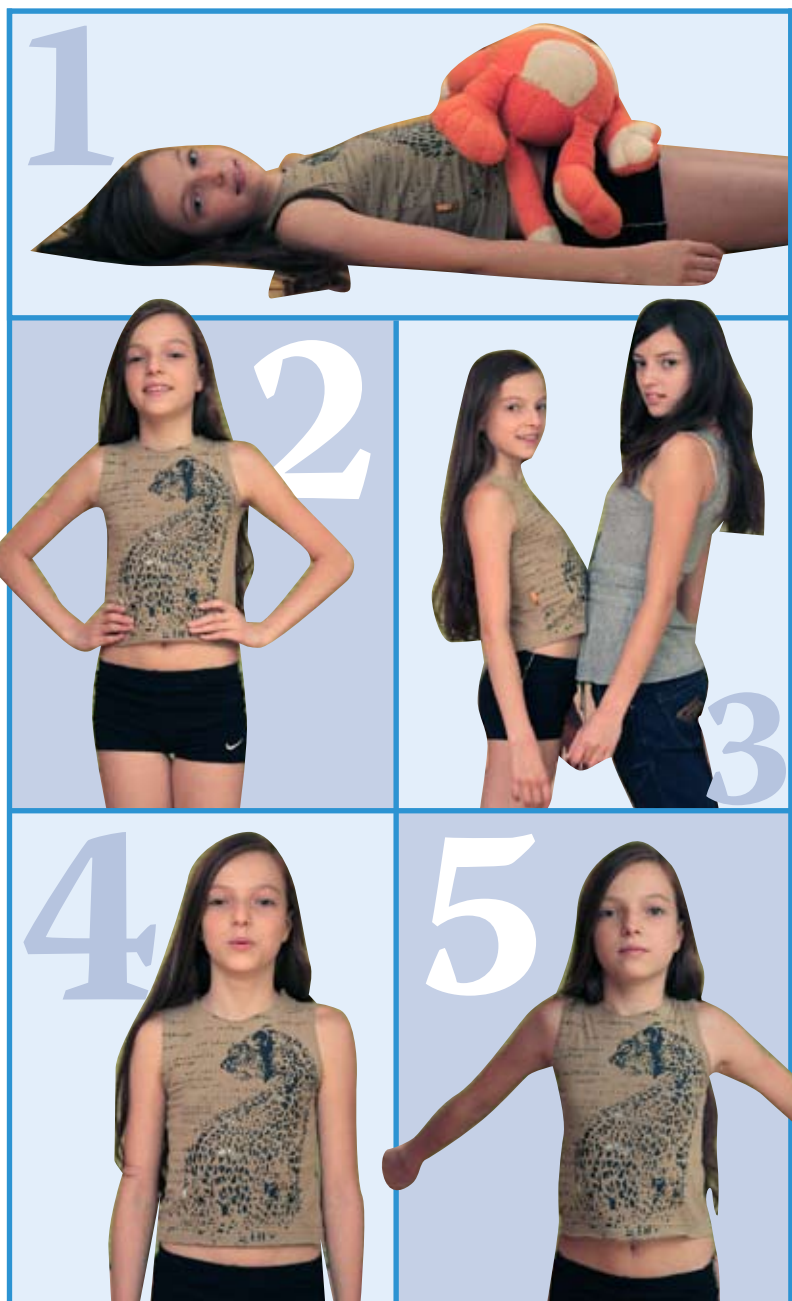
**2** Встаньте прямо, положите руки на нижние ребра и постарайтесь дыханием раздвинуть их в разные стороны.

**3** Для следующего упражнения ребенку потребуется помощь брата, сестры или родителей. Повернитесь друг к другу лицом и постарайтесь вытолкнуть «противника» надутым, как шар, животом за пределы воображаемого ринга.

**4** Научитесь задерживать дыхание. Наберите полные легкие воздуха и толчкообразными движениями выдыхайте его по чуть-чуть.

**5** Представьте, что занимаетесь подводным плаванием. Задержите дыхание и выполняйте вращения руками. Начните с 15 секунд и постепенно доведите продолжительность упражнения до минуты.

**6** Изобразите массажиста. Задержите дыхание, а затем на вдохе простучите пальцами всю грудную клетку.





**7** Положите руки на верхние ребра так, чтобы большие пальцы оказались под мышками. Представьте, что сдуваете воздушный шарик: сжимайте грудную клетку и выдавливайте из себя воздух.

**8** Научитесь попеременному дыханию. Сядьте прямо в удобную для вас позу. Правой рукой зажмите левую ноздрю и вдохните через правую. Затем зажмите правую ноздрю и выдохните через левую. Повторяйте упражнение в течение минуты.

**9** Будет отлично, если упражнения на дыхание вы сможете совместить с обычной зарядкой. Начните с простого. Сядьте с прямой спиной, согнитесь пополам, чтобы дотянуться руками до кончиков пальцев ног, и в это время старайтесь дышать животом. Делайте дыхательную гимнастику каждый день. 😊