

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо **вытереть пыль в помещении, проветрить его**, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. **Температура воздуха** должна быть на уровне **18-20 С**
3. Упражнения рекомендуется **выполнять в свободной одежде**, которая не стесняет движения.
4. Необходимо **следить за позой ребенка** (прямо, плечи расправлены, ноги, руки спокойны). При вдохе ребенок не должен напрягать плечи, шею, подымать плечи, надувать щеки.
5. При выполнении упражнений **нельзя переутомлять ребенка**(1признак переутомления- зевота-симптом кислородной недостаточности, головокружение).
6. **Ограничивать по времени и обязательно чередовать** с другими упражнениями.
7. При выполнении упражнений следует привлечь внимание ребенка к ощущениям движения диафрагмы, **выполнять перед зеркалом, визуальнo контролируя правильность дыхания**.
8. **Дыхательные движения лучше производить плавно**, под счет, музыку.
9. **Дидактический материал**, должен быть легким и располагаться на уровне рта.

