

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения выполняются в проветриваемом помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).
2. Перед выполнением упражнений воспитатель проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевой пузырь.
3. Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Воспитатель следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.
4. Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание:
5. «Поза горы» — сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растет, вытягивается позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное.
6. Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, воспитатель следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.
7. Позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.
8. Воспитатель контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
8. Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лежа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения выполнять сидя за столом или сидя на полу в удобной позе (по-турецки).

