

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

«ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО»

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и снабжения их кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка дуть на одуванчик сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей - хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.



Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом.

Выдох должен продолжаться в полтора — два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2-3 шага, а выдох на 3-5 шагов.

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

- укрепление физиологического дыхания детей-инвалидов*
- формирование дыхательного аппарата*
- развитие плавного, длительного выдоха*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

«ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочки, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф»

«ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате. Выполняя попеременно движения руками

и приговаривая «чух чух чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу»

«НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить на лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф -ф -ф»

«СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить их вниз с длительным выдохом, произнести «с - с - с»

«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. На выдохе произнести «у-х- х-х»

«СНЕГОПАД»

Сделать маленькие снежинки из бумаги или шарики из ваты. Предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

Каждое упражнение выполнять 5 — 7 раз.