Приложение 2.

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ БЕСЕД С ДЕТЬМИ О ВАЖНОСТИ**

**ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ:**

Тема 1. «Значение здоровья и дыхания».

* Болеть – это хорошо или плохо?
* Что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть?
* Что самое нужное для жизни: воздух, еда или сон?

Тема 2. «Особенности воздуха».

* Почему воздух не виден? (Он прозрачный и не имеет объема.)
* Какого цвета воздух? ( Воздух прозрачен, поэтому состоит из семи цветов.)
* Как можно почувствовать воздух? (Воздух - как ветер, он имеет силу и перемещается с места на место. Воздух можно нагреть или охладить (лето, зима), но его нельзя поймать или схватить.)
* Какими качествами обладает воздух? (Он - легкий, невидимый, прозрачный, не имеет формы, непостоянный, передает запахи, сжимаемый.)
* Где в природе можно встретиться с воздухом? (Везде: над землей или морем.)
* Как можно подружиться с воздухом, как он помогает человеку? (Бывает чистый и грязный воздух. Чистый – в лесу, у моря, в горах. Грязный, вредный для здоровья воздух появляется, когда курят, когда много дыма идет из трубы завода или машины.)

Тема 3. «Как правильно дышать?»

* Для чего человеку уши, глаза, нос и рот?
* Как правильно дышать: через нос или через рот?
* Какой воздух выходит из нас: теплый или холодный? Чтобы сохранить тепло и не простужаться, нужно дышать через нос.

Тема 4. «Значение осанки»

* Вы уже выросли или еще будете расти?
* Нужно сидеть прямо или криво? А ходить? Кто в сказках ходит прямо, красиво, имеет правильную осанку (царевичи, принцессы), а кто – криво, некрасиво (кикиморы, Баба Яга)?
* Для хорошего здоровья нужны: чистый воздух, правильное дыхание (через нос) и красивая осанка.

Тема 5. «Легкие и диафрагма»

* Куда поступает воздух: в голову, грудь, живот? А пища?
* Что у человека внутри, под ребрами, в грудной клетке?
* Что такое диафрагма? (Это дыхательный мускул между грудью и животом.)
* Как движется живот во время дыхания? Значение правильной осанки. Правильная осанка – хорошее дыхание – хорошее здоровье.
* Пробуем дышать энергично, глубоко, шумно, через рот. Затем дышать спокойно, ровно, тихо. Какое дыхание легче, удобнее и приятнее?

Тема 7. «Обучение диафрагмальному дыханию».

* Воздух набираем – живот надуваем, воздух выходит – живот уходит.
* Обучение двухфазному (вдох и выдох с животом) и трехфазному (вдох – выдох – пауза) дыханию.

Тема 8. «Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры».

* Удлинение выдоха. На выдохе - пропевание гласных. Дыхание с сопротивлением (выдох через сжатые губы, через трубочку, выдох с надутыми щеками). Попеременное дыхание ноздрями.