

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Ещё древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащённо дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

В нашем детском саду дыхательная гимнастика проводится на каждом музыкальном занятии.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывалось: эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения; доступная степень сложности упражнений для детей разного возраста; степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов лёгких, развитие верхних дыхательных путей.

В дыхательную гимнастику включаются упражнения с использованием подручных средств например: надувание воздушных шаров; выдувание мыльных пузырей; свист;

игры на дудочке и губной гармошке.

Гимнастика не просто развивает незрелую дыхательную систему детей, но и является отличным дополнением для профилактики.

Задача педагогов и родителей воспитать здоровых и крепких детей и если мы взрослые будем правильно развивать малышей, пройдет время и мы сможем увидеть, как из часто болеющего ребенка, который постоянно цеплял вирусные инфекции и плохо разговаривал, вырос крепкий и сильный, здоровый и жизнерадостный человек.

Банченко Ю.С., музыкальный руководитель



□ □

Дыхательная гимнастика в детском саду

Автор: site

14.01.2021 15:54

