

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребёнка –
детский сад №11 «Незабудка»
(МБДОУ №11)

Дыхательная гимнастика

Подготовила воспитатель
6 группы:
Щукина Е.В.

2020



Здоровому-все здорово!



-проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей.



Дыхание-это жизнь!



Современная медицина считается, что выработка правильного дыхания- залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания!



Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей



- зрелыми рождаются не более 14% детей,
- здоровых дошкольников составляет 10%.
- Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела,
- 50% детей-хронически больные.



Сущность процесса дыхания



-Дыхательный акт-это ритмическое движение грудной клетки и легких.
-Дыхание является главным источником жизни . Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большое-несколько минут . При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.



Типы дыхания



-нижнее, или «брюшное»,
«диафрагмальное»

-среднее ,или «рёберное»

-верхнее, или «ключистое»

-смешанное ,или «полное
дыхание йогов»



Сущность дыхательной гимнастики



Дыхательная гимнастика-это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. -Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей . Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.



Положительные воздействия дыхательной гимнастики на организм человека.



- влияет на обменные процессы.
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных.
- улучшает дренажную функцию бронхов.
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
- способствует рассасыванию воспалительных образований , расправлению воспалительных образований.



Использование дыхательной гимнастики.



- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- подвижные игры
- беседы
- физкультминутки
- при активном отдыхе
- самомассаже
- пальчиковой гимнастике
- звуковых дыхательных упражнениях
- занятиях
- точечном массаже
- гимнастике пробуждения



Особенности использования дыхательной гимнастики



Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики . У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.



Нетрадиционное оборудование



Для профилактики сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду используется различное оборудование : трубочки из-под соков, ватные шарики, полосочки , ленточки, перышки.



Заключение



«Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело.....»
(Гиппократ 460-377 годы до н.э.)

