

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ



Инструктор по физической
культуре: Кряжева Е.П.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению, нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,
- восстановлению нормального кровотока снабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.



Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий: специальной одежды, спортивный костюм, кроссовки и т. д.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям. Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно:
 - в организации физкультурных занятий,
 - проведении утренней гимнастики,
 - подвижных играх на прогулке, беседах,
 - проведении физкультминуток,
 - различных форм активного отдыха,
 - самомассаж, пальчиковой гимнастики,
 - в элементах точечного массажа,
 - в гимнастике пробуждения.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: «Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!».
3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.
4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

