

«Дыхание – это жизнь»

Влияние дыхательных гимнастик на органы человека

Здоровому- все здорово



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

Дыхание –это жизнь!



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

Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков



- Зрелыми рождается 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 главнейшим 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 начинает работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Типы дыхания.



- Нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное»
- Среднее, или «ребристое»
- 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, достигшим 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.

Положительные воздействия дыхательной гимнастики на организм человека



- Восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения
- Налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы
- Исправляет развивающиеся а процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника
- Повышает общую сопротивляемость организма.

Использование дыхательной гимнастики

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Беседы
- Физкультминутки
- При активном отдыхе
- Самомассаже
- Пальчиковой гимнастики
- Звуковых дыхательных упражнений
- Занятиях
- Точечном массаже
- Гимнастике пробуждения

Особенности использования дыхательной гимнастики.

- Необходимая 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 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.)