

Учимся правильно дышать

*«Кажется, что может быть проще вдоха,
Разве что только выдох!
И все же, если вы так думаете - ошибаетесь.
Даже то, что даровано нам природой, можно усовершенствовать...»*

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Упражнения для дыхания - это первый элемент самопомощи своему организму. Они учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, помогают расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Предлагаем вашему вниманию несколько дыхательных упражнений для оздоровления детей.

«Комар»

И.п. (исходное положение) - стоя, глаза закрыты, тело расслаблено. Ладонь одной руки положить на шею, спереди. Сделать вдох, на выдохе продолжительно произносить звук: «З-з-з». Упражнение эффективно при трахеитах.

«Жук»

И.п. - то же. Ладонь на груди спереди. Сделать глубокий вдох, на выдохе долго и негромко произносить звук: «Ж-ж-ж». Упражнение эффективно для вывода мокроты из бронхов и легких.

«Муха»

И.п. - то же. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха, на выдохе негромко произносить звук: «В-в-в». Нужно добиваться ощущения вибрации во всем теле, и особенно в области лица. Упражнение помогает при ринитах, гайморитах.

«Ветерок»

И.п. - стоя, руки опущены вниз. Сделать глубокий вдох, затем озвучивать выдох на звук: «У-у-у», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом взрослого. Упражнение способствует увеличению силы дыхательных мышц.

«Одуванчик»

И.п.- то же. Сделать вдох через нос, затем задержать дыхание и озвучить выдох на звук: «А-ах!» Упражнение способствует расслаблению дыхательных мышц.

Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях физической культурой?

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Следует помнить, что занятия физкультурой босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке.