

Консультация «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.

Физкульт - Привет

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и

желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Знаете ли вы, что:

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр. 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.

Забавы зимушки –зимы.

Любимое зимнее развлечение малышей – санки.

Поэтому катание на них нужно широко использовать на прогулках с детьми.

На ледяных дорожках.

Предложите ребёнку пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если ребёнок всё таки упадёт, подбодрите его, побуждая подняться самостоятельно. Возьмите малыша с двух сторон за руки и прокатите по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу. Ребёнок пробует разбежаться (2 – 3 шага) и проскользнуть немного по ледяной дорожке самостоятельно.

На коньках.

Вначале предложите малышу прокатиться по укатанному снегу, а потом и по льду на коньках.

Учите малыша скользить на двух ногах по прямой. Во время скольжения предложите ему сделать 3 – 4 пружинистых приседания, вынося руки вперед.

«Нарисуй на льду ёлочку» (скользя то на левом, то на правом коньке, ребёнок рисует на льду ёлочку).

«Догони меня!» (ребёнок скользит за взрослым, стараясь его догнать).

Забавные упражнения.

«Белый медведь» (предложить ребёнку подняться на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. С горки ребёнок сбегает вниз).

«Меткий стрелок» (предложить ребёнку попасть снежком в дерево или в какую – либо другую цель).

«Чьи следы на снегу?» (рассмотреть с ребёнком следы на снегу, определить, чьи они. Предложить показать ребёнку в движении животное или птицу, следы которых видны на снегу, а также воспроизвести их звуки – собака лает, корова мычит, петух кукарекает и т.д.).

Из сырого снега можно предложить ребёнку слепить Снеговика, Снегурочку и обыграть их.

Таким образом, увлекательные игры – забавы зимой на воздухе доставят вашим детям огромную радость и принесут неоценимую пользу их здоровью.