



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, 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.



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.
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 ее 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.