**Дыхание –это жизнь!**

Дыхание – это один из незаменимых физиологических процессов человека. От дыхания зависит не только здоровье человека, но и его работоспособность, физическая и умственная деятельность, выносливость.

Одной из наиболее эффективных профилактик, для снижения уровня заболеваний у детей, является дыхательная гимнастика.

Известным фактом является то, что дыхательная гимнастика:

* повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;
* предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос;
* укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
* стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
* насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
* способствует уравновешиванию нервных процессов.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

В рамках недели «Сохранения – здоровья легких»

в МБДОУ ЦРР – детский сад 16 корпус 4 в младшей, средней, старших и подготовительных группах была проведена дыхательная гимнастика. Где, дети побывали на цветочной полянке, ловили комариков, жужжали, как пчелки, играли с красивыми бабочками, летали на самолете, рубили дрова, ныряли под воду и т.д. Также ребята - кто-то познакомился только с легкими, а кто – то закрепил знания, что такое легкие, и что надо делать, чтобы наши легкие всегда были здоровыми.

Все дети с удовольствием играли и выполняли полезные упражнения, укрепляя свое здоровье.

Это – миссия не только педагогов в детском саду, но и родителей. Упражнения не требуют ничего сложного, если правильно преподнести их чаду. Если Вы родитель стремитесь вырастить здорового и крепкого малыша, то комплекс дыхательной гимнастики должен выполняться и Вами лично. Только своим примером можно привлечь малыша к веселой игре. Эти занятия не имеют выходных и праздников.

Инструктор по физической культуре Лыкова Е.В.