Профилактики заболеваний органов дыхания

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим  возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Вертушка уже давно является одной из забав детей всех возрастов. Даже маленькое дуновение ветерка крутит разноцветную вертушку, и ребёнок с большим интересом наблюдает за её вращением. Занимательная дыхательная гимнастика с использованием вертушки способствует насыщения организма кислородом, улучшает работу всех систем организма, а так же автоматизирует некоторые звуки. С помощью дуновения воздуха ребята учились управлять "Вертушкой". В ходе игры смогли раскрутить ее и получили массу впечатлений.

 







 