

КАРТОЧКА №5

ЯНВАРЬ

Тема: «Правильное дыхание-залог здоровья»

Возраст: старший (5-6 лет).

Какое же дыхание является правильным? Индийские мудрецы дали ему такое определение: дыхание, во время которого выдох в 3-4 раза длиннее вдоха (если вдох длится 2-3 секунды, то выдох - 6-8 или 9-12 сек). Что же касается частоты дыхания, оно должно быть не частым. Частота дыхания в среднем составляет 15-20 вдохов и столько же выдохов за минуту. Еще одно важное правило - дышать нужно носом. Потому что только нос оснащен сложной системой фильтрации воздуха и предназначен только для дыхания, а рот - для употребления пищи. В случае нормального носового дыхания воздух, проходя через носовые ходы, подвергается «биологической обработке», согревается и очищается от пыли. Кроме того, в случае носового дыхания воздух, раздражая рецепторы слизистой оболочки носовых ходов, рефлекторно способствует расширению капилляров головного мозга и таким образом улучшает его функции и усиливает глубину дыхания.

Элементы дыхательной гимнастики:

1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением «-эм».
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Положить на ладонь легкую бумажку, сдуть ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.

Цель: Использовать дыхательные упражнения в домашних условиях, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, чтобы помочь предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Образовательная деятельность	Задания
Двигательная	1. Дыхательная гимнастика для детей.