

«Правильное дыхание-залог здоровья»

Принципы правильного дыхания

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. Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.
4. Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 5–10 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.

Польза от дыхательной гимнастики

Под влиянием систематических занятий дыхательными упражнениями увеличиваются резервные возможности дыхания - жизненная емкость легких, максимальная вентиляция, бронхиальная проходимость, возрастает коэффициент использования кислорода из вентилируемого воздуха. Уменьшается работа дыхания в расчете на единицу вентиляции и потребления кислорода, улучшается кислородтранспортная функция крови и совершенствуются механизмы тканевого дыхания.

Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультурминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.