

Консультация для родителей. «Дыхательная гимнастика – это важно!»

*Мелёхина Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 182»*

Функция дыхания претерпевает в течение дошкольного периода существенные изменения. Частота дыхания дошкольника 3-7 лет уменьшается на 15% за счёт увеличения глубины вдоха. Дыхательный объём за этот возрастной период увеличивается почти в 2 раза. Жизненная ёмкость лёгких, отражающая функцию внешнего дыхания, силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки, с возрастом увеличивается у детей в 3 раза.

Маленькие дети подвержены простудным заболеваниям, особенно поздней, зимой, ранней весной – когда на улице большая влажность и наблюдаются значительные колебания суточной температуры воздуха. Львиная доля подобных недугов приходится на ОРЗ, а также связанных с этим заболеванием различных осложнений – бронхита, пневмонией, конъюнктивита или отита.

Статистика показывает, что почти 90% всех заболеваний у дошкольников 3-4 лет составляют инфекции респираторной или дыхательной систем. Респираторные заболевания, особенно нижних дыхательных путей, в раннем детском возрасте должны привлекать самое пристальное внимание, и не только со стороны врачей. Но и в первую очередь со стороны родителей, а у детей, посещающих ДОУ, - её воспитателей и специалистов. Ибо частые простуды в раннем детстве могут стать своеобразным плацдармом для формирования хронических заболеваний в более старшем возрасте. Не менее чем у 75% ЧБД нередко выявляются различные диатезы, имеющие аллергическую природу: аллергические дерматиты и риноларинготрахеобронхиты, весенний поллиноз, пищевая и медикаментозная аллергия, которые у всех детей протекают на фоне различных нарушений желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей.

Существует специальная группа дыхательных упражнений, которые способствуют развитию органов дыхания у детей, а также профилактике повторных простудных заболеваний.

У детей с помощью дыхательных упражнений воспитывается и закрепляется навык полного рационального дыхания и сочетания дыхания и движения.