

Мы живем на Крайнем Севере и длинной суровой зимой очень часто не выходим на прогулку и все выходные дни можем провести дома. Мы не можем изменить климат нашего города, но ведь должен быть выход? За ответами на этот вопрос я обратилась к родителям и воспитателю своей группы. Конечно, для того, чтобы меньше болеть, мы можем пить витамины, закаляться, есть больше овощей и фруктов. Но еще мы можем правильно дышать. Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Поэтому важно научиться управлять своим дыханием.

Из этого происходит

**Гипотеза** моего исследования: Правильное дыхание способствует общему укреплению организма. (!) *обязательно сказать!*

все знают о важности здорового образа жизни, но забывают о правильном глубоком дыхании, которое так же важно, как правильное питание, закаливание и физические нагрузки

В своем большинстве люди дышат неправильно. И это же многие с этим утверждением не согласятся. Казалось бы, уж чего-чего, а дышать-то я умею! Давайте проверим!

под правильным дыханием понимают дыхание через нос.

Во-вторых, многие из нас дышат дышит только верхней частью легких, делая неглубокие вдохи и выдохи. Такое неполное дыхание приводит к тому, что из легких выходит не весь отработанный воздух и туда же поступает недостаточное его количество.

Причина этого кроется в слабости мышц органов дыхания.

Отсюда следует, что главная первопричина наших болезней – неправильное дыхание.

Начав правильно дышать, человек сам помогает обеспечить все свои органы и мышцы необходимым кислородом.

**Создание макета легких человека при помощи подручных средств.**

Для того, чтобы показать как работает дыхательная система человека, мы с родителями решили собрать макет легких человека из тех материалов, которые легко можно найти дома у каждого.

Итак, нам понадобились:

- Пластиковая бутылка из-под молока или минеральной воды — в роли «каркаса из грудной клетки»
- Три резиновых надувных шарика — для реализации «легких» и «диафрагмы»
- Ножницы
- Трубочки для коктейля — «трахея»
- Пластилин или клей для герметизации
- Вербочка. Возможно, резинка для волос.

С помощью этих нехитрых приспособлений нам удалось собрать работающий макет легких человека.

*(показать из чего состоит макет и как он работает зрителям)*

Тренируя правильно дыхание, мы тренируем наши легкие, и наш организм наполняется кислородом, который необходим для жизни, меньше устает и болеет.

*(Потом мы показываем упражнения для развития правильного дыхания. Воспитатель говорит, Софа - показывает)*

### **Упражнение «обними плечи»**

И.п. — стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

### **Упражнение «погончики»**

И.п. — стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений.

### **Упражнение «ладошки»**

И.п. (исходное положение) — стоя: Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладонки вперед — «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4–5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.