

О ПОЛЬЗЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умение действовать в коллективе сверстников, развитие речи и обогащение словаря – основные задачи, осуществляемые при помощи игровых общеразвивающих упражнений.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга, снабжая его кислородом. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят движения, укрепляющие мышцы: основную дыхательную (диафрагму), межреберные и брюшного пресса. Но у детей дошкольного возраста, дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

Цель комплексов самомассажа, дыхательной, пальчиковой и офтальмологической гимнастики, общеразвивающих упражнений, заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Общеразвивающие упражнения оказывают благотворное влияние на общее состояние здоровья детей, улучшая аппетит, укрепляя нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

