Влияние дыхательной гимнастики на организм младшего школьника

Работу выполнил: Николаев Сергей
ученик 1 «А» класса МКОУ «Сибирская СОШ №1»

Руководитель: Кокорич Марина Леонидовна
учитель начальных классов

Цель:

изучение влияния дыхательной гимнастики на организм младшего школьника

Гипотеза:

предположим, если систематически выполнять основные дыхательные упражнения по гимнастике А. Н. Стрельниковой, то увеличится объём лёгких, снизится заболеваемость

Задачи:

1. Изучить материал о дыхательной гимнастике
2. Изучить комплекс дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой
3. Научиться выполнять дыхательные упражнения гимнастики А. Н. Стрельниковой, обучить одноклассников
4. Провести эксперимент и сделать выводы исследования

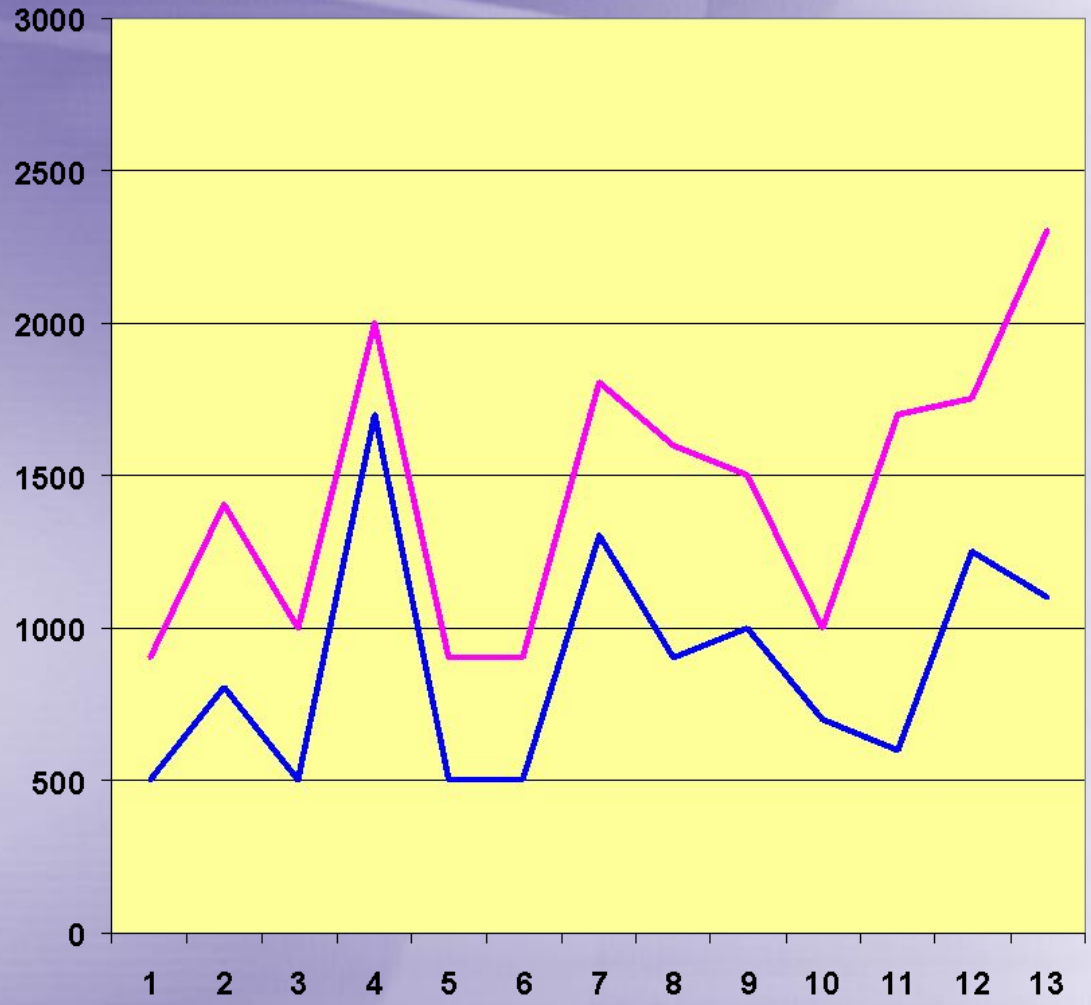
Дыхательные упражнения

Эксперимент

Спирометр –
прибор для измерения объёма лёгких

Показатели объёма легких на начало и конец эксперимента (1 группа)

Показатели объёма легких на начало и конец эксперимента (2 группа, 3 группа)



29 ноября — 27 января

Дыхательная гимнастика

Важно , у детей с пониженным объёмом лёгких снижается выносливость, способность переносить физические нагрузки. А дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для школьников.

Заключение

1. В ходе изучения информации о дыхательной гимнастике выяснилось, что таких гимнастик большое количество и каждая положительно влияет на организм человека.
2. Выбрав дыхательную гимнастику Стрельниковой, разучил шесть основных упражнений, которые выполнял с начала эксперимента. Эти же упражнения научил выполнять ребят кружка «Планета здоровья».
3. В результате эксперимента можно сделать вывод о пользе дыхательных упражнений: отмечено увеличение объёма лёгких, а также низкий процент заболеваемости.
4. Материалы данной исследовательской работы можно использовать на уроках окружающего мира и на практике выполнять предложенные дыхательные упражнения и игры.

Спасибо за внимание!