**Дыхание.**

Правильное дыхание - одно из необходимых условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Однако большинство детей не умеют правильно дышать во время ходьбы, бега и выполнения других физических упражне­ний. Не умеют сочетать дыхание с движением, не владеют правильным дыханием и в покое. В результате нарушается работа органов кровообращения и дыхания. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Дети быстро устают. Для предотвращения отрицательных последствий неправильного дыхания следует использовать специальные дыхательные упражнения, направленные на обучение детей рациональному дыханию.

Дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с ослабленным здоровьем. Нарушение дыхания сопровождается и нарушением кровообращения. И, наоборот, нарушение кровообращения нередко вызывает нарушение дыхательной функции.

Следует широко использовать дыхательные упражнения с целью выработки глубокого дыхания, усиление выдоха, а также упражнения в сочетании дыхания с различными движениями рук, ног, туловища.

При обучении детей правилам гигиены дыхания, навыкам произвольной регуляции дыхания необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детского организма.