

Консультация для родителей

«Дыши правильно»



Как правильно научить детей дышать, как дыхание влияет на их общее физическое и психическое развитие – все эти вопросы волнуют родителей. Дело в том, что не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щек, открытый рот. А правильное дыхание формирует:



При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, остающейся на волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются и рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Именно нарушения в состоянии этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к развитию состояний тревоги или угнетения, расстройства сна.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно, затем можно предложить подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулок хорошо предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом, выдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше, его лучше делать на 4 шага, тогда как вдох на 2 шага, или вдох делается на 2 – 3 шага, а выдох на 3 – 5 шагов. Особенно полезно научиться так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:

1. «часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. размахивая прямыми руками вперед, назад произносить «тик-так».
2. «трубач». Сидя, кисти рук сжаты в трубочки, подняты вверх. медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».
3. «петушок машет крыльями». Встать прямо, руки опущены. поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».
4. «каша кипит». Сидя, одну руку положить на живот, другую - на грудь. втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь и

выпятить живот – выдох. при выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф».

5. «паровозик». Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

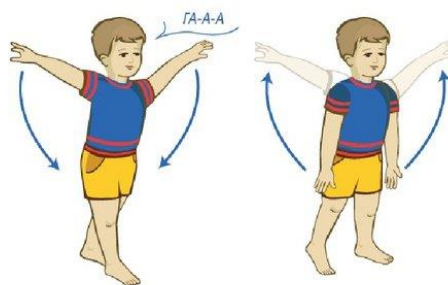
6. «на турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф».

7. «летят мячи». Стоя, руки с мячом поднять вверх. бросить мяч от груди вперед. произнести при выдохе длительное «у-х-х-х».

8. «семафор». Сидя, ноги сдвинуть вместе. поднять руки в стороны и медленно опустить их вниз с длительным выдохом, произнести «с-с-с-с».

«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



«Кипящая каша»

Исходное положение:

сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.