КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ»

Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые при правильной аэродинамике носового дыхания раздражаются струей вдыхаемого воздуха, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ!

Обучение правильному дыханию – одна из основных форм физического воспитания детей. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физической работы. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Когда малыш подрастет, мать может заниматься развитием дыхательного аппарата, играя с ним, например, дать ребенку одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. К таким упражнениям-играм можно отнести пускание мыльных пузырей, задувание свечей, нюхание цветка. Надо приучить ребенка к дыханию через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка и развивались мышцы живота. Покажите ребенку, как втягивать живот и сокращать его мышцы во время дыхания. Для этого положите ребенка на спину и прижмите руками его живот, а потом попросите его втянуть живот, чтобы он стал плоским или впалым.

Помните, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного управления дыханием гораздо быстрее взрослых.

КАК УЧИТЬ РЕБЕНКА ДЫШАТЬ

Сначала научите его сморкаться. Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморкаться – не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку левую ноздрю – пусть дышит правой, и наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад, и могут попасть в евстахиеву трубу, что может вызвать воспаление среднего уха. Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку.

Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это как раз обратное тому, что надо делать. Затем дайте ребенку подуть на одуванчик. Сначала покажите ему: когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом.

Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: раздуть-разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек или кусочков бумаги.

Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их – прекрасное упражнение для дыхательного аппарата. Делайте упражнения всякий раз, когда гуляете. Они вам принесут пользу (вы уверены, что знаете, как дышать?). А у вашего ребенка вырабатывается хорошая привычка на всю жизнь.

Совершенно очевидно, что, выполняя все эти упражнения, вы позаботитесь, чтобы ребенок хорошо почистил нос – одну ноздрю за другой(если нос забит, все упражнения не принесут пользы), чтобы одежда не стесняла движений грудной клетки, а упражнения выполнялись на улице или в хорошо проветренной комнате.