

Консультация для родителей

*Подготовила: Лантушко Нина Алексеевна*

## **Консультация для родителей:**

### **«Правильно ли дышит ваш ребенок?»**

Нами давно уже признана традиционная фраза - «театр начинается с вешалки», но задумывались ли вы, с чего начинается социальная жизнь. Конечно же, жизнь начинается с первого вдоха воздуха. Именно дыхание – первое испытание на жизненном пути малыша. Часто мы принимаем дыхательную функцию подрастающего поколения как само собой разумеющееся. Не обращаем внимания, как ребенок дышит во время сна, приема пищи, игры.... Да и чаще всего взрослые не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

#### **Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос.**

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным.

Дыхание же через рот в холодную погоду может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания. И даже наши действия «закрывать лицо» ребенка шарфиком в холодную, морозную погоду не дадут сохранного здоровья результата, если ребенок будет дышать ртом. От обморожения- да, такая процедура утепления поможет. Но если у ребенка устойчивый навык дышать через рот, то от простудных заболеваний ему не убежать.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Как установить, правильно ли мы дышим? Есть простейший способ. Измерьте объем груди при вдохе и выдохе. Разница между максимальным объемом при вдохе и выдохе должна составлять 4—6 см. Чем она больше, тем лучше вы дышите.

Нужно научиться не только вдыхать, но и выдыхать воздух через нос. Во время выдоха слизистая оболочка носа и носоглотки раздражается продуктами выделения (углекислотой), а это способствует нормальной регуляции дыхания.

Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми легкими, а не только диафрагмой (брюшное дыхание чаще свойственно мужчинам), грудью (грудное дыхание характерно для женщин) или только верхушками легких.

Вот основные упражнения дыхательной гимнастики. На первых порах их лучше выполнять, положив одну руку на грудь, а другую на живот.

**Брюшное дыхание.** Спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается (рекомендуется для стимуляции работы желудочно-кишечного тракта).

**Грудное дыхание.** Во время вдоха и выдоха движется рука, лежащая на груди (рекомендуется для вентиляции легких, стимуляции работы мозга).

**Полное дыхание.** Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки. (рекомендуется для снятия стрессового состояния от физической нагрузки).

**Спокойное дыхание.** После двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом — волнообразно (рекомендуется для нервно-мышечного успокоения).

Родители, вы должны знать, что активная дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему. Приемлемая форма, применяемых дыхательных упражнения, в таких случаях — полное и спокойное дыхание. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате.

Овладев с ребенком правильным дыханием, выполняйте дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями разного вида (гимнастикой, бегом). Дыхательная гимнастика повышает работоспособность ребенка, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных.

Дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые по длительности одинаковы.

**Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении классического вида упражнений существуют особые правила традиционного дыхания:**

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.  
Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.

Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.

Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха, дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Эти постулаты характерны для выработки нормы дыхания при обычных стандартных жизненно-социальных действиях человека. Так сказать классика дыхания. Но с сведению родителей – в различных ситуациях имеют место к существованию различные иные методики дыхательных упражнений ( по методике Бутейко, Стрельниковой). Они также имеют право на существование, так как призваны укреплять здоровье при различных видах недомоганий. Но когда речь идет о ребенке и его навыках дышать в обычных жизненных ситуациях, то необходимо добиваться умения выполнять вдох и выдох через нос.

**Выработке правильного дыхания способствуют занятия физическими упражнениями, а особенно дыхательные упражнения, например:**

—сидя или стоя полный глубокий вдох и выдох;

—кисти рук на затылке, локти направлены вперед, в таком положении медленный и глубокий вдох (обязательно через нос), одновременно отводя локти в стороны, а затем — медленный выдох (через нос), локти приводятся в первоначальное положение;

—стоя грамотных действий родителей!

или сидя медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;

—ходьба под счет: на два шага — вдох, на два шага — выдох; на три шага — вдох, на три шага — выдох; на четыре шага — вдох, на четыре шага — выдох.

Дыхательные упражнения обязательно включаются в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в процессе игры.

О правильном дыхании не следует забывать и в обычной обстановке. Никогда нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию. Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию. Очень полезно для выработки правильного дыхания выполнять несколько дыхательных упражнений во время прогулки, при преодолении расстояния от дома до детского сада и от детского сада до дома. Здоровье детей во многом зависит от нас.

Подготовил инструктор по ФК:  
Лантушко Н.А.