

Консультация для родителей: «Правильно ли дышит ваш ребенок?»

1. Нами давно уже признана традиционная фраза - «театр начинается с вешалки», но задумывались ли вы с чего начинается 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.... Первое и важное условие правильного дыхания дышать нужно через нос.

2. 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 «закрыть 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.

3. 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 46 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.

4. 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).

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

6. 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.

7. 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 грамотных действий родителей!