

Консультация для родителей на тему:
«Дыши правильно»
(Консультация составлена с использованием материалов
интернет – ресурсов)



Подготовила:
воспитатель I категории
Алиева Г.Х.

Дыши правильно

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос дыхания детей. 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.

Правильное дыхание - необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшению 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 маленьких 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 с начало 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.