Консультация «Правильное дыхание»

Научите ребенка правильно дышать

Умение правильно дышать, одно из необходимых условий правильного развития ребенка и, хорошего роста. Ребёнка дошкольника, можно научить правильному дыханию, но для этого необходимо знать его самочувствие.

По статистике, девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.

Зачастую, ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Важно знать, что суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание, распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Вдох и выдох в принципе по времени равнозначен.

Очень важно научить ребенка хорошо очищать легкие. Когда ребенок полностью не выдыхает, то в глубине его легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Обязательно нужно самому уметь правильно дышать и научить своего ребенка дышать через нос. Самое малое из этого умения, это избавление от частых насморков, ангины и гриппа.

Особо важно приучить ребенка к полному дыханию, покажите ему, как следует вдох и выдох, расскажите, что когда идет вдох, он расширял грудную клетку и чувствует мышцы живота. Наглядно покажите, как втягивать живот во время дыхания и сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, вашему ребенку поможет игра с ароматным цветком и легкими пушинками одуванчика. Вначале, дайте ему понюхать цветок, пусть это будет фиалка или ромашка (рот закрыт, ноздри развернуты). Возможно, ваш малыш будет сопеть, а не нюхать, многие дети сопят, делают именно так. Покажите действие наглядно, помогите почувствовать разницу (нюхать и просто сопеть…). Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Подобные игры можно проводить многократно, изменяя пособия и вариант. Покажите, как заставить кружиться бумажную мельницу или задуть свечу. Эти упражнения выполняются попеременно (ртом и носом). Наших ребят очень веселят мыльные пузыри, вертушки, султанчики – это безусловно полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в городском парке или в лесу, у реки или просто на детской площадке, покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем, проследите за тем, как ваш ребенок сможет полностью удалить из легких использованный воздух. Во время общения с ребенком развивайте его восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах весны или мокрых осенних листьев?»

Главное это доброжелательное отношение, забота и любовь, тогда все получится!

