

Консультация для родителей

«Дышим правильно»

Правильное дыхание – это необходимое условие полноценного физического развития.

Важно научить ребенка носовому дыханию и объяснить, что привычка дышать через рот вредит здоровью. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или осушается, охлаждается или прогревается, очищается от пыли. Если ребенок дышит все время ртом, то это нарушает ритм его дыхания, ограничивает движения грудной клетки и уменьшает вентиляцию легких.

Также необходимо обратить внимание на правильный глубокий выдох. Именно дыхание с удлиненным выдохом способствует лучшей очистке легких и улучшению их снабжения кислородом. Вдох должен продолжаться в полтора-два раза дольше. Предложите ребенку обратить внимание на свой вдох и выдох, попробовать вдыхать воздух носом, а выдыхать через рот очень медленно. Или сделать вместе с ребенком упражнение: на два шага – вдох, на четыре шага – выдох. Обращайте внимание детей на дыхание при быстрой ходьбе и медленном беге.

Развивать навыки правильного дыхания ребенка нужно в игровой форме. Например, хорошо известное и доступное занятие, как надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, позволяет провести время интересно и с пользой.

В домашних условиях необходимо выполнять вместе с детьми упражнения дыхательной гимнастики:

«Свеча» - вдох носом, медленный выдох, задувая свечку (полоску бумаги)



«Аромат цветов» - представить перед собой цветок, медленно вдыхать носом аромат.

«Одуванчик» - представить одуванчик и сдуть все пушинки на нем.



«Надуй шарик» - вдох носом, руки в стороны, медленный выдох со звуком «ш-ш-ш», сближая руки.

«Спущенная шина» - вдох носом, выдох со звуком «с-с-с», усиливая и ослабляя его





«Насос» - вдох носом,
выдох со звуком «ш-ш-ш»,
руками изображать накачивание
насосом.

«Снежная пушинка» - на ладошку ребенка
положить кусочек ваты и подуть на нее,
чтобы пушинка улетела.



«Под водой» - зажать нос и присесть,
как будто нырнули под воду.
Задержать дыхание на 10-15 сек.
Встать, сделать медленный вдох и выдох.

«Буль-буль» - налейте в стакан воды,
через трубочку ребенок выдыхает в воду



Упражнения с дыханием можно сочетать с упражнениями на
мышечное расслабление. Сосредоточение на самом процессе дыхания
уже само по себе является успокаивающим упражнением.

*Подготовила Асанова О.В.,
инструктор по физической культуре*