КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»

Часто родители не замечают, как дышат их дети.

Даже незначительная "неисправность" носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через "входные ворота" - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами - это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за "плохого носа", пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Обучение правильному дыханию – очень важный навык для полноценного функционирования человека. Начинать такое обучение следует с детского возраста, используя разнообразные упражнения.

Однако дыхательная гимнастика для дошкольников имеет и некие ограничения. К ним относят следующие:

- остеохондроз шейно-грудного отдела;
- травматическое повреждение позвоночника;
- нарушения в работе головного мозга;
- повышенное артериальное, глазное или внутричерепное давление;
- кровотечения из носа;
- сильный насморк.

Несмотря ни на что, перед началом применения упражнений лучше проконсультироваться с врачом о том, можно ли ребенку их выполнять.

В самом начале работы у детей двух-трехлетнего возраста может возникнуть так называемая гипервентиляция легких, то есть закружиться голова, покраснеть лицо, задрожать руки. Тогда следует попросить подышать ребенка в «лодочку». Для этого ладоши складывают в виде лодки и глубоко через них дышат. В этот день гимнастика с малышом больше не проводится, в последующем – очень внимательно присматривают за состоянием ребенка.

Дыхательные упражнения даются под руководством взрослого (родителя, педагога, инструктора по физической культуре или медика). Начинать их проводить можно с двухлетнего возраста.

До того как начать работать, следует хорошо проветрить помещение. Температура воздуха должна быть не более 20 градусов. Лучше всего проводить упражнения на улице в летнее время года.

Суть их сводится к тому, что используется более глубокое дыхание (максимальный вдох и длительный выдох), специальное замедление или задерживание дыхательных актов, поверхностные вдохи и выдохи. Упражнения подразделяют на статические (их делают в состоянии расслабления) и динамические (выполняются в движении).

Время, необходимое для проведения, – 10-20 минут по два подхода в сутки. Лучше упражнения давать утром и вечером. Не следует выполнять гимнастику после приема пищи, должен пройти хотя бы час. Но и на голодный желудок дыхательные игры делать также не стоит.

Важно следить за тем, чтобы вдох малыш делал с помощью носа, при этом плечи не должны подниматься, а щеки раздуваться.

Дыхательная гимнастика в детском саду может быть проведена во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Данная работа должна быть организована в виде игровых моментов, так как игра для дошкольного возраста выступает видом активности, в котором идет самое эффективное обучение и развитие.

Для детей двух-четырехлетнего возраста можно давать следующие упражнения:

- **«Шарик».** Исходное положение: ребенок лежит на спине, ладони расположены на животе. При вдохе он чувствует, как надувается живот, то есть «шарик», при выдохе – он сдувается.
- **«Волны».** Исходное положение: малыш лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. На вдохе руки направляются вверх и назад, на выдохе проходят обратное направление.
- **«Рыбка».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Малыш должен представить себя рыбкой под водой, для этого сделать глубокий вдох и не выдыхать, пока это возможно.
- **«Дерево».** Исходное положение: стоять ровно, ноги вместе. Ребенок на вдохе руками как бы очерчивает крону дерева, поднимая их снизу вверх. На выдохе возвращается в первоначальное положение.

Для детей пяти-семилетнего возраста можно порекомендовать упражнения посложнее:

- **«Хомяк».** Исходное положение: стоя. При вдохе ребенок надувает щечки, изображая хомяка. Делает в таком виде несколько шагов. Затем нажимает на щеки и сдувает их (делает выдох).
- **«Курочка-наседка».** Исходное положение: сидит на стуле, руки внизу. Малыш делает быстрый вдох, одновременно поднимая ладошки вверх, подтягивая их к подмышкам, изображая крылья. Выдыхая, руки опускает вниз, поворачивая при этом ладони.
- **«Дракоша».** Исходное положение: стоя, руки вдоль тела. Дошкольник представляет себя драконом, из носа извергающим пламя. Для этого он дышит по очереди через одну, а потом через вторую ноздрю. При этом «нерабочая» половина носа зажимается пальцем. При выдохе ребенок должен представлять, что из него выходит огонь, как из дракона.
- **«Мяч».** Исходное положение: стоя, руки над головой держат мяч. При вдохе мяч опускают на уровень груди. Выдох – мяч от себя отбрасывается, при этом желательно произнести: «У-хх!». Эта игра и аналогичные упражнения с предметами являются уже более сложными и рекомендуются именно для старшего дошкольного возраста.
- **«Загаси свечу».** Исходное положение: стоять ровно, руки располагаются свободно вдоль тела. Дошкольник совершает глубокий вдох, за которым следует длительный аккуратный выдох, как бы в попытке затушить свечу. Это упражнение существует и под названием «Одуванчик». Здесь малышу нужно представлять, что он сдувает парашютики с белого одуванчика.

Все упражнения повторяются по четыре-шесть раз каждое. Но в самом начале, малышам двухлетнего возраста, игры сначала просто показывают без повторений.

Дыхательная гимнастика – замечательный пример укрепления детского здоровья, повышения иммунитета, основа внимательного и заботливого отношения к своему организму в целом. Такие упражнения никогда не поздно начать делать, они подходят для любого возраста.

Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.