

## Консультация для родителей: «Роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья ребенка».

Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется ещё и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струёй вдыхаемого воздуха, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

### **Типы дыхания:**

**Верхнее дыхание**, (верхнеключичное) когда вдох и выдох совершаются за счет сокращения мышц, поднимающих и опускающих плечи и верхнюю часть грудной клетки. Это слабое поверхностное дыхание, при нем активно работают только верхушки легких.

**Грудное дыхание.** В этом случае процесс дыхания совершается за счет изменения поперечного объема грудной клетки вследствие сокращения межреберных мышц. При этом диафрагма — главная дыхательная мышца — малоподвижна, поэтому выдох получается недостаточно энергичным.

**Диафрагмальное дыхание**, когда процесс дыхания совершается за счет изменения продольного объема грудной клетки вследствие сокращения диафрагмы (при этом наблюдается сокращение межреберных дыхательных мышц, но очень незначительное). Обычно мы используем все три типа дыхания, но у разных людей преобладает какой-то определенный тип. Так, женское дыхание в процессе эволюции сложилось как преимущественно грудное, а мужчины дышат преимущественно с помощью диафрагмы.

Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

### Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:

- Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);
- Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
- Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов.

Развивать дыхательный аппарат ребёнка можно через игру. Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребёнку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребёнок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это, как раз обратное тому, что надо делать! Затем дайте ребёнку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом. Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги. Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребёнок закрывает другую, нажимая на неё большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их – прекрасное упражнение.

Когда вы гуляете с ребёнком за городом, в парке или по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем попросите полностью выдохнуть воздух, находящийся в глубине легких. Для этого выдох производится медленно через нос и до конца.

Для того чтобы научить ребёнка правильно дышать, сначала надо научить ребёнка сморкаться. Сморкаться – не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребёнку правую ноздрю - пусть дышит левой, и наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

Конкретные упражнения лучше уточнить у лор врача или инструктора по физической культуре.

Используемая литература:

З.С.Макарова, Л.Г.Голубева «Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей», М. 2004г.