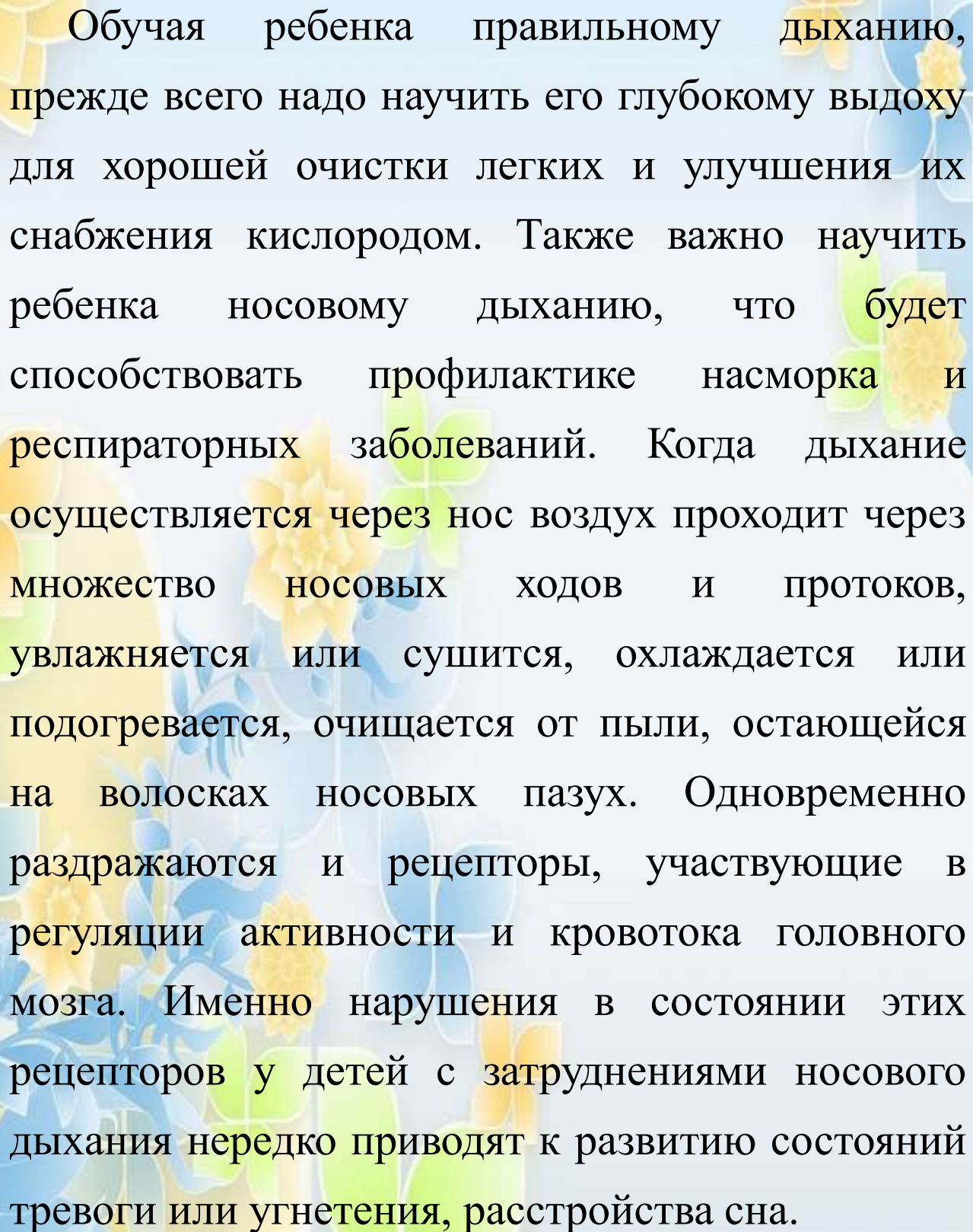


Консультация для родителей

Как правильно дышать?

Говоря о здоровом образе жизни, следует затронуть вопрос дыхания детей. Многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щек, открытый рот.





Обучая ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом. Также важно научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний. Когда дыхание осуществляется через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, остающейся на 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 необходимо начинать с очистки носовых проходов. Ребенок должен сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем можно предложить подуть на одуванчик или свечу сначала 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.





Дыхательная гимнастика:



Средняя группа

| Название упражнения | Техника выполнения | Количество повторений |
|-----------------------|--|-----------------------|
| «Большой и маленький» | Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком <i>у-х-х</i> присесть. Обхватив голени и подтянуть голени к коленям. | 5-8 раз |
| «Паровоз» | Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить <i>чух-чух</i> , меняя громкость и скорость. | |
| «Гуси летят». | Медленно ходить, эмитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе опустить, со звуком <i>г-у-у</i> . | 8-10 раз |
| «Дровосек» | Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног, произнести <i>б-а-х</i> . | 5-8 раз |
| «Часы» | Со звуком <i>«тик»</i> наклониться в левую сторону, со звуком <i>«так»</i> – в правую | 4-5 раз |

Старшая группа

| Название упражнения | Техника выполнения | Количество повторений |
|----------------------|---|-----------------------|
| «Погреемся» | Руки развести в сторону, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести <i>у-х-х!</i> | 8-10 раз |
| «Мельница» | Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком <i>ж-р-р</i> , увеличивать скорость | 6-7 раз |
| «Лягушонок» | Присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести <i>к-в-а-а-к</i> . | 4-5 раз |
| «Заблудились в лесу» | Сделать вдох, на выдохе прокричать <i>а-у-у</i> . | 6-8 раз |
| «Великан и карлик» | Поднять руки вверх и потянуться, сделать вдох. Расслабленно, опустить руки до самого пола, глубоко выдохнуть. | 4-6 раз |

Подготовительная к школе группа

| <i>Название упражнения</i> | <i>Техника выполнения</i> | <i>Количество повторений</i> |
|----------------------------|---|------------------------------------|
| «Часы» | Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести <i>тик-так</i> | 10-12 раз |
| «Ловим комара» | Направлять звук <i>з-з-з</i> в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться | 4-5 раз |
| «Косарь» | Имитировать движение косаря, заноса то вправо то влево воображаемую косу со звуком <i>ж-у-х</i> | 5-8 раз |
| «Трубач» | Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произнести звуки <i>ту-ту-ту</i> | 15-20 с |
| «Будильник» | Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмические движения из стороны в сторону со словами <i>тик-так</i>. Через 3-4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить <i>ку-ку</i>. | 6-8 раз |
| «Насос» | Резко наклониться 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук <i>с-с-с</i> | по 6-8 раз в каждую сторону |

**Будьте
здоровы!**

