

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Учимся дышать правильно»

Одно важное правило - *дышать нужно носом*.

Нос человека оснащен сложной системой фильтрации воздуха и предназначен для насыщения воздухом организма, а рот - для поглощения пищи. Когда мы дышим носом воздух, проходит через носовые ходы (ноздри), где начинается фильтрация кислорода, он согревается и очищается от частиц пыли. В этом случае воздух, проходя через носовые пазухи раздражает рецепторы слизистой оболочки носовых пазух и способствует расширению мелких сосудов (капилляров) головного мозга улучшая его функцию, усиливая кровообращение.



Дыхание включает следующие аспекты:

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, заниматься в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17–20 °С.

1. **Вдох через нос.** Носовое дыхание предохраняет горло и лёгкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует лёгкие, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.
2. **Плавный выдох.** Во время выдоха воздух должен выходить через рот, нельзя допускать выхода через нос. Губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы и надувать щёки.
3. **Глубокое дыхание.** При вдохе нужно максимально наполнять лёгкие и расширять грудную клетку, а выдыхая — освободить лёгкие от

воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких.

Для развития правильного дыхания у детей дошкольного возраста можно проводить дыхательную гимнастику.

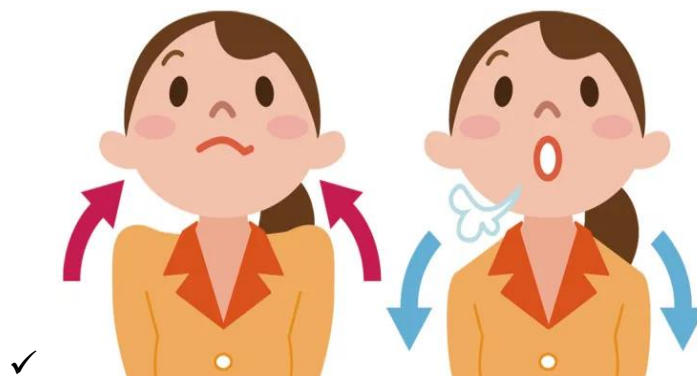
Её можно выполнять дважды в течение 10–30 минут, но не ранее, чем через час после приёма пищи.

Некоторые упражнения для дыхательной гимнастики:

- ✓ Глубокий вдох, выдох через нос с произношением — «эм».
- ✓ Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
- ✓ Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.



- ✓ Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 4-8 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.



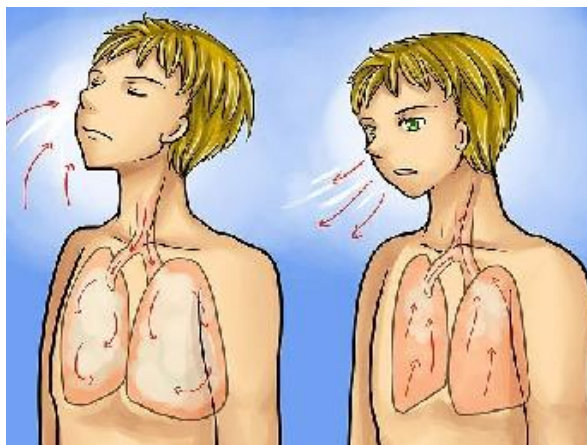
- ✓ «Пузыри в воде». Ребёнок кладёт соломинку на язык, плотно прижимает язык к зубам, губы в широкой улыбке — лёгкий выдох в воду, выдувая пузыри.

- ✓ «Свеча». Ребёнок делает ровный, медленный выдох — пламя свечи легло, и некоторое время его надо удержать в этом положении воздушной струёй.
- ✓ «Погаси свечу». Ребёнок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: «фу-фу-фу».
- ✓ «Сдуй снежинку». На руке взрослого на уровне рта ребёнка лежит небольшой кусочек ватки (расстояние от ватки до рта ребёнка 10 см). Ребёнку предлагается сдуть ватку с руки взрослого, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.

Полезьа от дыхательной гимнастики

Если систематически заниматься дыхательной гимнастикой, то увеличиваются объём лёгких, улучшается их вентиляция, лучше проходит воздух в бронхи. Увеличивается кислородотранспортная функция крови и совершенствуются механизмы тканевого дыхания.

Можно сказать из вышеизложенного, что использование дыхательной гимнастики в утренней зарядке, физкультминутках и на занятиях, способствует профилактике простудных заболеваний, связанных с верхними дыхательными путями. Помогает повысить общий тонус организма, укрепить психологической и физическое здоровье детского организма, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.



Дышите правильно и будете здоровы!