



## Консультация для родителей «Учимся правильно дышать»



Дыхание, как известно, заключается в вентилировании лёгких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребёнка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в лёгкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в лёгкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная ёмкость лёгких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребёнок получил достаточную физическую нагрузку, и её надо снизить, т. е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребёнка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох – с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в лёгких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребёнка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает с естественного ритма дыхания.

