

Консультация для родителей

« Польза дыхательных упражнений для здоровья ребенка»

Дыхательные упражнения насыщают кислородом каждую клеточку детского организма, стимулируют работу сердечной мышцы и улучшают деятельность мозга. Умение правильно дышать со временем научит малыша управлять собой, кроме того, это позволит справиться с проблемой частых простуд и в какой-то мере уменьшит риск разрастания аденоидной ткани. Контроль над собственным дыханием поможет малышам в период реабилитации после воспаления легких и заметно улучшит состояние при бронхиальной астме.

Важное предостережение

Если ребенок во время занятий чувствует покалывание и онемение конечностей, кисти его рук начинают самопроизвольно дрожать, а цвет лица резко меняется – произошла гипервентиляция легких. Чтобы облегчить состояние, попросите малыша сложить ручки ковшиком, поднести их к лицу и подышать в них.

Упражнения в игровой форме

Не секрет, что маленьких детей сложно заставить делать что-либо, если данное действие не вызывает интереса. Именно поэтому предлагаем вам проводить занятия в игровой форме. Эффект они оказывают неоспоримый, но при этом совсем не вызывают затруднений. Чтобы малышам было еще интереснее, взрослые могут тоже принять участие в «игре» и даже вызвать ребенка на «соревнование».

Упражнение № 1 – пузырьки

Поставьте перед ребенком чашку с водой и дайте ему трубочку для коктейля. Предложите ему сделать глубокий вдох носом и медленно выдохнуть воздух через трубочку, не надувая при этом щек.

Упражнение № 2 – боевой клич

Попросите малыша негромко, а затем громко покричать «как индеец», прикрывая и открывая ладошкой рот.

Упражнение № 3 – самый большой мыльный пузырь

Устройте соревнование с ребенком, пытаясь надуть самый большой мыльный пузырь. Для этого малышу придется вдыхать большой объем воздуха носом и медленно и протяжно выдыхать его.

Упражнение № 4 – ветерок

Положите на стол два ватных шарика и дуйте на них вместе с малышом – кто дальше загонит шарик, тот и выиграл. Подскажите своему «сопернику», что вдох должен быть глубоким, а выдох – сильным и резким.

Упражнение № 5 – футбол

Прошлая игра повторяется, но теперь шарик должен остаться в одиночестве, а на столе стоит установить «ворота» из кубиков или из других подручных материалов. Соперники должны забить гол друг другу, активно дуя на мячик из ваты.

Упражнение № 6 – рисование

Попросите малыша «нарисовать» на стекле снеговика или гусеницу, просто дыша на стекло (вдох должен осуществляться через нос, а выдох – через сомкнутые в трубочку губы). Со временем задачу можно усложнить, предлагая дорисовать «ножки» и прочие детали.

Дыхательная гимнастика для детей еще никому не приносила вреда, зато польза ее неоспорима. Обязательно приобщайте ребенка к веселым дыхательным играм, а по мере его взросления предлагайте более сложные и специализированные комплексы упражнений.