

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. (343) 289 – 25 - 20
ИНН 6674368867 КПП 667901001

**Консультация для родителей (законных представителей)
«Значение правильного дыхания в здоровом
функционировании детского организма»**

Воспитатели МАДОУ детский сад
№ 16

**Курсова Кристина Андреевна
Давыдова Наталья Сергеевна**

Екатеринбург, 2019

Дышать надо через нос.

При обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (хронический ринит, аденоиды и т. д.) доказано, что от того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его интеллектуальное и физическое развитие.

К сожалению, родители не всегда обращают должное внимание на дефекты дыхания. Почему вредно дышать через рот?

- воздуха меньше попадает в легкие, значит, организм получит меньше кислорода;

- изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить;

- ребенку становится труднее пережевывать пищу, притупляется обоняние, пропадает аппетит;

- застаивается жидкость, омывающая мозг и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества;

- дети, которые дышат ртом, рассеяны, плаксивы, раздражительны, вялы.



Теперь мы понимаем, как важно следить за дыханием детей.

Симптомы того, что ребенок дышит неправильно:

- ребенок при физической нагрузке (зарядка, поднимается по лестнице и т. д.) держит рот открытым;

- спит с открытым ртом;

- часто дышит, стал вялым, бледным;

- губы постоянно обветрены, покрыты трещинами.

Наберемся терпения и настойчивости. Делаем специальные упражнения, чтоб научить детей дышать только носом.

«Рот на замок»

Рот закрываем ладонью и просим ребенка дышать только носом. Постепенно увеличиваем время. Через несколько дней это упражнение проделываем во время ходьбы.

Полезно, как можно больше читать вслух.

«вход – выход»

Встать, выпрямиться, смотреть перед собой. Правую ноздрю закрыть пальцем и медленно, плавно вдыхать воздух левой ноздрей. Затем зарыть левую ноздрю, выдохнуть через правую ноздрю. И наоборот.

«Полоскание»

Упражнение выполняется вечером. Перед сном приготовить стакан теплой воды для полоскания горла. При каждом полоскании сначала произносим –а-а-а, а затем –о-о-о, после чего вода выплевывается в раковину. Продолжаем до тех пор, пока вода в стакане не закончится.

Полезно детям сосать леденцы, есть твердую пищу.

Необходимо улучшать дыхательную функцию легких.

Для этого в зарядку включают упражнения; наклоны туловища назад, в правую и левую стороны. Такие упражнения укрепляют мышцы живота и диафрагмы, улучшая проникновение воздуха в нижние отделы легких.



Очень полезны контрастные умывания: попеременно сначала водой 38 - 40 С, затем водой 19 - 20 С.

Наиболее частой причиной сухости во рту, трещин губ является длительное затруднение носового дыхания, реже – побочное действие лекарственных средств, сахарный диабет, гастрит. Обязательно обратитесь к врачу.

Воздух в помещении в 4 – 6 раз грязнее наружного и в 8 – 10 раз токсичнее. В воздухе помещений содержатся естественные аллергены (грибковые, бактериальные и т. д., химические агенты (табачный дым, органические и неорганические вещества и т. д.). Отсюда бурный рост количества легочных заболеваний, аллергии, снижение иммунитета.

Комплекс упражнений при нарушении носового дыхания. Во время занятия дышать только через нос.

1. Встать, рот закрыть. Одну половинку носа плотно зажать пальцем, дыхание производить поочередно 4 – 5 раз через каждую половину носа.

2. Встать, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох.

3. Встать, вдыхать через одну половинку носа, выдыхать через другую. (5 – 6 раз через каждую половинку носа)

4. Закрыть рот, вдохнуть. На удлиненном выдохе медленно произносить звук –м-м-м- до 8 раз.

5. Встать, подняться на носки – вдох, присесть – полный выдох.

6. Встать, поднять руки вверх, отставив одну ногу назад – вдох, исходное положение – выдох.

7. Ходить в течении 2 – 3 минут. На счет 1,2,3 – вдох, 4,5,6,7 – выдох, постепенно удлиняем фазу выдоха.

При выполнении упражнений нужно помнить, что при увеличении поступления кислорода в организм может начаться головокружение. Следите внимательно, попросите ребенка сообщить вам, что закружилась голова.

Упражнения можно выполнять постепенно, увеличивая нагрузку и количество упражнений, но под контролем состояния ребенка.

Речь возникает при наличии определенных биологических предпосылок и прежде всего нормального созревания и функционирования центральной нервной системы. Без правильного дыхания, а, следовательно, полноценного оснащения кислородом головной мозг, нормальное созревание и функционирование центральной нервной системы невозможно.

