

Консультация для родителей:

«Развиваем мышцы и тренируем дыхание»

Одна из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий, проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Что же такое здоровье ребёнка? Известный физиолог А.Г. Сухарев рассматривает здоровье ребёнка как динамичный процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

С момента рождения и до поступления в дошкольное учреждение ребёнок воспитывается в семье, в атмосфере любви, внимания, ласки. В семье закладывается нравственное и физическое здоровье ребёнка. Прежде всего, необходимо создать все условия для всестороннего физического развития и закаливания организма ребёнка (чистота, проветривание помещений, соблюдения режима сна, питания, двигательной деятельности, прогулки на свежем воздухе и т.д.

Необходимо по возможности как можно раньше формировать у детей навыки самообслуживания и воспитывать полезные привычки: туалет носа, умывание. Процедуру ухода за носом и правильному носовому дыханию нужно учить детей как можно раньше.

- Отрицательные воздействия при несоблюдении правил гигиены и профилактики:

- 1) Неухоженный нос приводит к затруднению носового дыхания, а это прямая угроза здоровью ребёнка раннего возраста.
- 2) Понижение слуха.
- 3) Рассеянность, раздражительность, плаксивость, слабая память.
- 4) Замедление роста, умственного и физического развития.
- 5) Деформация лица.

б) Малокровие.

-Дыхание ртом приводит:

- 1) Недоразвитие грудной клетки.
- 2) Неполный объём выдыхаемого воздуха (75% необходимого).
- 3) Застой крови в верхушке легких.
- 4) Частые простудные заболевания, туберкулез.

Правильное дыхание носом тренирует диафрагму, защищает бронхи от холодного воздуха, приучает дыхательный центр к излишкам углекислоты.

В свою очередь я хочу предложить вашему вниманию игры, которые лечат. Играть любят все дети и в игре они учатся правильно дышать через нос. Тем самым можно предотвратить болезни дыхательной системы.

Игра №1. «Король ветров». Цель игры – тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица. Материал - вертушка или шарик надувной. Содержание – воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот, чтобы вертушка закрутилась.

Игра №2. «Бульканье». Цель игры – восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление. Материал – стакан или бутылочка, наполненная на треть водой, соломинка. Содержание – глубоко вдыхаем через нос и делаем глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

Игра №3. «Пастушок дудит в рожок. Цель игры – укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах. Материал: дудочка и рожок . Содержание – необходимо вдохнуть воздух через нос, и резко выдохнуть в рожок (громко).

Можно использовать подручный материал: пёрышко, кусочек ваты, сделать лодочку из бумаги и опустить её в тазик с водой, подуть, чтобы она поплыла и т.д.

Необходимо до поступления в детский сад научить ребёнка высмаркиваться и промывать нос. Маме необходимо по утрам смазывать ребёнку нос оксалиновой мазью фитильком из ваты.

Трудно найти родителей, которые не заботились бы о здоровье своих детей. Однако не редко можно услышать: не вымыл руки перед едой или после туалета – не беда, не вычистил зубы – не выпадут же, съел не мытые фрукты – здоровее будет. Не все ещё знают. Что в деле сохранения здоровья мелочей не бывает. Многие гигиенические навыки, как умывание, мытьё рук, ног, чистка зубов и другое, начинают формировать в самом раннем возрасте и не утрачивают своего значения на протяжении всей жизни.

Прививайте у детей гигиенические навыки и полезные привычки по уходу за носом. Научить ребёнка полезным привычкам легче, чем отучить от вредных.

Уважаемые родители, воспользуйтесь нашим советом, и период адаптации ребёнка в детском саду пройдёт для него безболезненно. Маленькие дети часто болеют, из-за частых пропусков обучающий процесс замедляется. Если вы будете следовать нашим рекомендациям и советам, ваш ребёнок будет расти хорошо физически и умственно развитым.