

## Консультация для родителей «Научите ребенка правильно дышать»

*Беляева Лариса Александровна,  
инструктор по физической культуре*

Умение правильно дышать – необходимое условие правильного развития и роста малыша.

Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Задача взрослого – научить ребенка дышать через нос, делая глубокий вдох и выдох, хорошо очищая легкие, что поможет ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы оно расширяло грудную клетку и развивало мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с цветком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Можно дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Очень увлекательная игра – ребенок дует, вода пузырится – весело и полезно не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата.

Еще одна очень полезная для развития легких игрушка – свисток.

Детям постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут.

*Используемая литература: Журнал «Инструктор по физической культуре»  
№3 2023 год.*