

Как научить ребенка правильно дышать?



Подготовила воспитатель - Кийко О.И.

У МНОГИХ ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС - ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕПРАВИЛЬНО ДЫШИТ?

- Часто из-за плохой привычки. Но могут быть и другие причины.

Аденоиды легко обнаружить.

Внешние признаки явны: у ребенка часто открыт рот, верхняя губа, кажется короче и обнажает зубы, ночью он храпит и спит с открытым ртом.

Миндалины. Они служат естественной преградой инфекции. Но когда они разрастаются или разрыхляются, то начинают мешать дыханию. В них постоянно гнездится инфекция. Тогда нужно их удалить.

Аллергия. Некоторые дети, у которых нет видимых аномалий носоглотки, все же дышат с трудом. Это может происходить из-за аллергии на пыль, на

цветочную пыльцу, и так далее. Следите за идеальной чистотой в комнате ребенка, особенно маленького. Избегайте различных декоративных вещей, портьер, ковров. В комнате младенца все должно быть моющимся.

Неправильное формирование зубов.

Плохо сформировавшиеся челюстные кости делают нёбный свод овальным, носовая полость сужается, язык, которому тесновато, проявляет тенденцию отодвигаться все это в значительной степени мешает дыханию.

Сидячий образ жизни.

Приговоренный к жизни затворника, ребенок начинает чахнуть и теряет навыки правильного дыхания. Не тряситесь слишком над своим ребенком. Закаляйте его. Помогите полюбить спорт и физические упражнения.

КАК УЧИТЬ РЕБЕНКА

ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Сначала научите его сморкаться.

Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморкаться не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой.

Закройте ребенку левую ноздрю пусть дышит правой. И наоборот.

Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги.

Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их прекрасное упражнение.

Когда вы гуляете с ребенком на улице, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем заставьте полностью удалить использованный воздух, находящийся в глубине легких. Для этого пусть выдыхает (все время носом) медленно, медленно и до конца.

Совершенно очевидно, что, выполняя все эти упражнения, вы позаботитесь, чтобы:

- ребенок хорошо прочистил нос — одну ноздрю за другой (если у него

нос забит, все упражнения не принесут никакой пользы);
→ одежда не стесняла движений грудной клетки;
→ упражнения выполнялись на улице или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Внимание! Ни в коем случае не утомляйте ребенка.

Эти игры не должны быть долгими. И после шести лет грудь ребенка еще слабая. Чтобы она не стала узкой, ей совершенно необходимы дыхательные упражнения. Дыхательная недостаточность — причина многих заболеваний, а также многочисленных искривлений позвоночника.

Как предупредить дыхательную недостаточность?

Заставьте ребенка бывать на воздухе.