

Консультация для родителей

О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании большинства детей с речевыми нарушениями выявляется, что у многих нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, гипертрофия небных миндалин и т.д.). Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ваш ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, каким нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие поступает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок гнусавит, говорит монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не всё. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Вот простейшее упражнение – закрывание рта «на замок»: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на всё более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Для укрепления мышц носа, рта, глотки полезно больше читать вслух (если ребенок умеет читать). Говорить нужно четко, понятно. Ребенок может контролировать себя сам, громко произнося согласные звуки [б], [в], [ж], [м], [п], [т], [ф], [ш], следя за дыханием при выполнении данного упражнения. Очень полезно следующее упражнение: 5-6 раз вдыхать и медленно выдыхать воздух, закрыв рот. Кисти рук при этом нужно положить на шею сзади или на верхнюю часть живота.

Необходимо проводить систематические занятия звуковой гимнастикой с ребенком. Они восстанавливают дыхание через нос, повышают эмоциональный тонус. Вот некоторые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата

После ритмичного дыхания рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки [б], [в], [ж], [м], [п], [т], [ф], [ш]. Воздух как бы выталкивается через нос.

Встать, выпрямиться. Смотреть перед собой. Правую ноздрю закрыть пальцами правой руки и медленно, плавно вдыхать воздух через левую ноздрю. Затем закрыть левую ноздрю, а воздух вдыхать правой.

Упражнение, выполняемое вечером

Перед сном приготовить стакан теплой воды для полоскания горла. При каждом полоскании сначала произносится звук [а-а-а], а затем [о-о-о], после чего вода выплевывается в раковину. Упражнение продолжать до тех пор, пока не кончится вода в стакане.

Для улучшения дыхания через нос после операций (аденотомии) детям необходимо чаще сосать леденцы, есть твердую пищу – морковь, репу, жареное мясо.

Для улучшения дыхательной функции легких в комплекс утренней гимнастики, которой должен заниматься ребенок, включают наклоны туловища назад, в правую и левую стороны – такие упражнения развивают мышцы живота и диафрагмы, улучшая проникновение воздуха в нижние отделы легких.

В восстановительный период можно использовать местные закаливающие процедуры для нормализации и тренировки верхних дыхательных путей. Важна их роль и в предупреждении инфекционных заболеваний, последствий переохлаждения и улучшении носового дыхания. Очень полезны контрастные умывания: попеременно сначала – горячей водой (температура 38-40 градусов), затем прохладной, комнатной температуры (19-20 градусов).

Закаливание верхних дыхательных путей и всего организма достигается регулярным питьем кипяченой воды с постепенным понижением её температуры. Для первой закаливающей процедуры берут для питья теплую воду, к которой привык ребенок. Затем постепенно, каждые 5-7 дней, температуру воды понижают на 4 градуса, доводя её до минимальной, индивидуальной для каждого ребенка. Закаливающие процедуры следует проводить ежедневно в одно и то же время. Их необходимо согласовывать с врачом.

Предлагаем Вам комплекс упражнений при нарушении носового дыхания, которые можно делать дома. Во время выполнения упражнений дышать только через нос.

Комплекс № 1

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

2. Встать, поставить гои на ширине плеч. Руки медленно поднять вперед и вверх ладонями – вдох, опустить руки вниз – выдох (до 5 раз).

3. Встать, вдыхать через одну ноздрю, выдыхать через другую (5-6 раз на каждую).

4. Встать, ноги поставить вместе, нос зажать пальцами. Не спеша, громко считать до 10, закрыть рот, сделать глубокий вдох и полный выдох (5-6 раз).

5. Закрыть рот, вдохнуть. На удлиненном выдохе медленно произносить звук [м] (до 10 раз).

6. Встать, подняться на носках – вдох, присесть – полный выдох.

7. Встать, поднять руки вверх и отставить одну ногу назад – вдох, вернуться в исходное положение – полный выдох.

8. Ходить в течение 2-3 минут. Постепенно удлинять фазу выдоха (на счет раз, два – вдох, на три, четыре, пять, шесть – выдох; на счет раз, два – вдох, на пять, шесть, семь – выдох, выполнять 2-3 минуты).

Речь ребенка – важная черта его личности. От её развития зависит, каким он вырастет. И пусть речь вашего ребенка будет правильной, красивой и совершенной. И в это вы должны вложить свои силы.

Желаем Вам успехов и терпения!