

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов.

Дыхание - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха при правильной аэродинамике носового дыхания, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

Виды дыхания

Существует два вида дыхания: брюшное и грудное. У младенца грудной тип дыхания, нормальный. Например, у мальчика с того момента, когда он начинает стоять появляется брюшной тип дыхания. Происходит это потому, что его мышцы, особенно мышцы торса и брюшной полости, еще очень слабые. В момент вдоха диафрагма опускается, оттесняя органы брюшной полости вперед. Ребенок надувает живот. А его грудь практически не видоизменяется.

Надо приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать и сжимать живот во время дыхания. Положите ребенка на спину, прижмите руками его живот: «Ты чувствуешь, какой круглый твой живот? Постарайся сделать его плоским, впалым». Заставляйте ребенка в первую очередь делать дыхательные упражнения, которые развивают емкость грудной клетки. Вот еще одно: «Поезд делает «ча, ча, ча», выбрасывая пар». Такое упражнение заставляет сокращаться все мышцы живота.

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не утомляйте ребенка. Эти игры не должны быть долгими. После 6 лет грудь ребенка еще слабая. Чтобы она не стала узкой, ей необходимы дыхательные упражнения.

Научите ребенка правильному дыханию

Обучение правильному дыханию - одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребенка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с младенчества. Они вводятся в комплекс упражнений уже для 1,5-2 месячных детей. Когда малыш подрастет, мать может заниматься развитием дыхательного аппарата при различных играх с ребенком, например, дать одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. Обычно дети с удовольствием включаются в игру. К таким упражнениям - играм можно отнести пускание мыльных пузырей, задувания свечи, нюханье цветка и др. Во время прогулок за городом и в парке надо привлекать внимание ребенка к чудесному запаху чистого воздуха, заставляя медленно вдыхать

носом, чтобы как следует почувствовать его, а потом медленно и глубоко выдыхать. Чтобы ребенку было интересно, попросите его проанализировать ощущения, получаемые от вдыхаемого воздуха (кстати, так он быстрее научится различать запахи). Надо приучить ребенка к дыханию через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширилась грудная клетка и развивались мышцы живота. Покажите, как втягивать живот и сокращать его мышцы во время дыхания. Для этого положите ребенка на спину и прижмите руками его живот, а потом попросите его втянуть живот, чтобы он стал плоским или впалым. Помните, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного управления дыханием гораздо быстрее взрослых, но если занятия нерегулярны, то они так же быстро утрачивают полученные навыки.

Как учить ребенка дышать

Сначала научите его сморкаться. Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморгаться - 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.

Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание. Даже самому маленькому ребенку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это как раз обратное тому, что надо делать! Затем дайте подуть ребенку на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом. Вы можете ребенку предложить задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек или 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. Совершенно очевидно если выполнять упражнения всякий раз, когда гуляете со своим ребенком, то они принесут несомненную пользу. А у вашего ребенка выработается хорошая привычка на всю жизнь.

Перед выполнением упражнений позаботьтесь, 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 проветриваемой комнате.