

Консультация для родителей

*«Если у ребенка часто болит
горло, нос...»*



Подготовила
Инструктор по физической
культуре
Вязникова С.Г.

Норильск - 2021г.

«Если у ребенка часто болит горло, нос...»

Первая задача при заболеваниях верхних дыхательных путей и в целом всего организма ребенка - восстановить носовое дыхание, т.е. научить ребенка делать вдох только через нос.

Дыхание носом способствует кондиционированию воздуха, поступающего в легкие. Воздух в носовых проходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый через нос воздух несёт с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых проходов, предохраняя ее от переохлаждения, сухости, инфицирования. Носовое дыхание, особенно с ритмичным и полным выдохом, способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов, а также регуляции мозгового кровообращения.

Специальные упражнения:

«Булькание» - В стакан, наполненный на треть водой, вставлена соломинка. Глубоко вдыхаем воздух носом и делаем глубокий, длинный выдох в трубочку (получается долгий булькающий звук). 2-3 минуты.

«Шарик» - широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув («надуваем шарик»), выдуваем воздух «в шарик» - «Ф-Ф-Ф...», медленно соединяя ладони. Вдруг шарик «лопается» (хлопок в ладони). Из шарика выходит воздух «ш- ш-ш...»- (сделать губы хоботком) – произнося звук медленно положить руки на колени. 2-3 раза.

«Будем красить потолок»

Ребенок за взрослым повторяет:

Красить комнаты пора,

Пригласили моляра.

Он приходит в старый дом

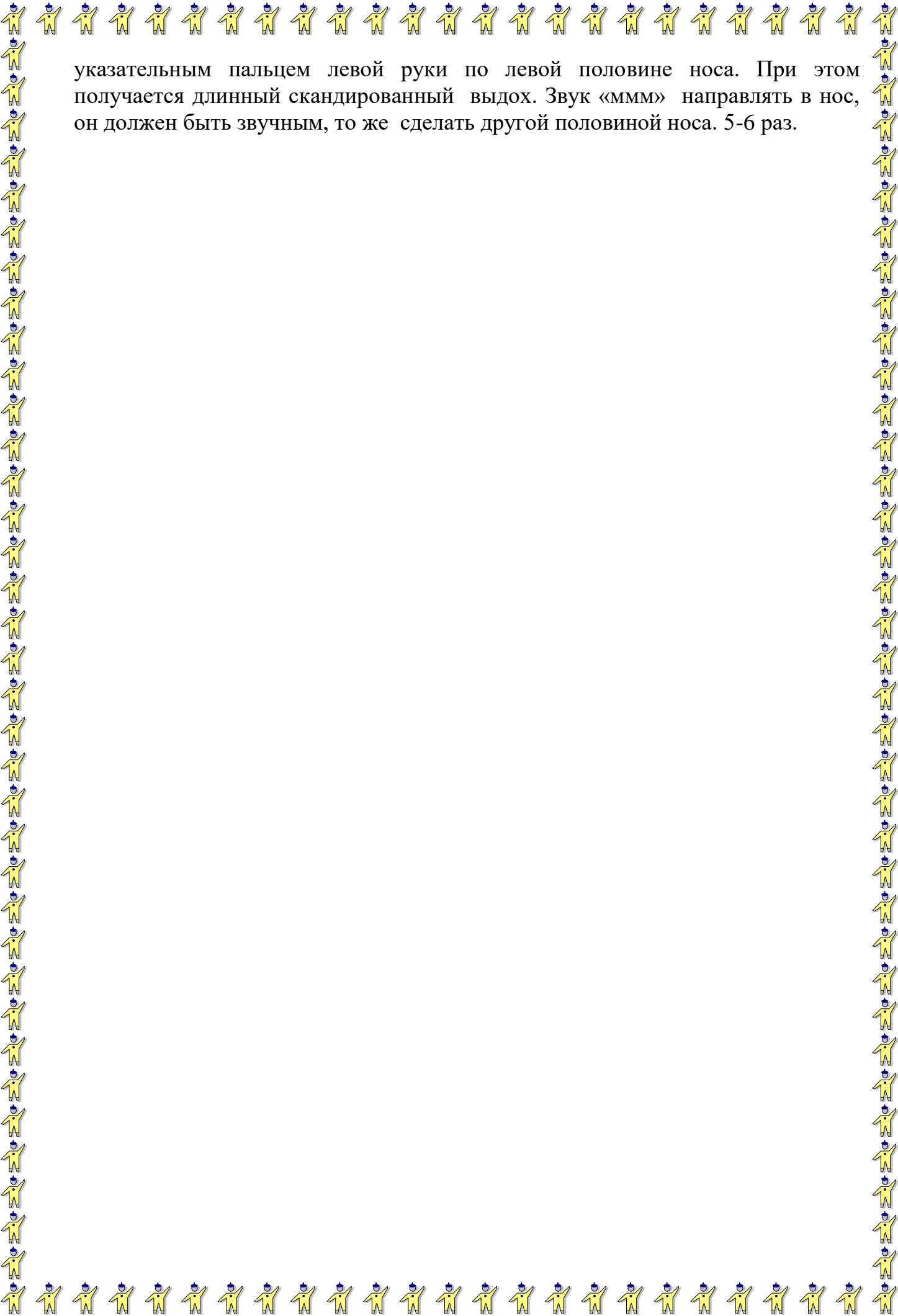
С новой кистью и ведром.

Предложить ребенку: «Сейчас мы будем красить потолок, только кистью будет наш язычок, а потолком твердое небо. 3-4 минуты.

«Отбойный молоток»

Все вы, наверное, видели отбойный молоток, которым вскрывают асфальт для ремонта труб под землей. Сейчас мы попробуем подражать этому молотку. Для этого нужно долго- долго произносить звук «д-д-д-д-д-д-д...». 3-4 минуты.

«Кто громче» - Сесть, принять правильную осанку, губы сомкнуть. Указательный палец правой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «мммм...м», одновременно похлопывать



указательным пальцем левой руки по левой половине носа. При этом получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» направлять в нос, он должен быть звонким, то же сделать другой половиной носа. 5-6 раз.