

# **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

## **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.

Аденоиды могут быть довольно объемными уже у грудных детей. Они являются причиной частых насморков и вспышек температуры, вынуждают детей дышать ртом, что может привести к деформации небного свода и даже лица.

**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, на перья, на шерсть кошки 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.

Аномалии челюстных костей можно исправить в раннем возрасте.

**Сидячий образ жизни.** Приговоренный к жизни затворника, ребенок начинает чахнуть и теряет навыки правильного дыхания.

Не тряситесь слишком над своим ребенком. Закаляйте его. Приучите его не реагировать на перемены погоды. 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.

**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 ребенку **подуть 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 предложить малышу **задуть свечу**, заставить двигаться **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 за городом, в парке, по берегу моря, 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. Чтобы заинтересовать ребенка, дайте ему возможность проанализировать состав воздуха. «Что ты чувствуешь? Мокрые листья, цветы, траву, водоросли, ель?» (одновременно таким образом

развивается восприимчивость).

Делайте упражнения всякий раз, когда гуляете. Они и вам принесут пользу (вы уверены, что знаете, как дышать?). А у вашего ребенка вырабатывается хорошая привычка, которая останется на всю жизнь.

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***

Она причина многих заболеваний, а также многочисленных искривлений позвоночника.

**Как предупредить дыхательную недостаточность?  
Заставьте ребенка бывать на воздухе.**

Составила:  
инструктор по физической культуре  
Л.А. Свечникова

