

*Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД» «РЯБИНУШКА»

Памятка родителям



Составила:
музыкальный руководитель
Бакустина
Марина Анатольевна

Врачи-пульмонологи считают, что большинство современных детей не умеют дышать. Вернее, они не умеют дышать правильно.

А ведь правильно дышать для детей крайне важно для их общего развития, укрепления иммунитета и полноценного функционирования всех органов и систем организма.

Большинство детей дышат слишком часто и неглубоко, время от времени непроизвольно задерживая вдох или выдох, что «сбивает» легкие с ритма и ухудшает их вентиляцию. Такое дыхание называется поверхностным, и дыша таким образом, малыш не дает своей дыхательной системе возможности хорошо «проветриться».

Получается, что свежий воздух не поступает во все отделы легких, обновляя лишь наружную их часть.

В итоге большая часть легких практически никогда не обновляется и не избавляется от остатков «подержанной» атмосферы, которая является просто идеальной средой для вирусов простуды, гриппа и всяким аллергенам.

Но пока у нас нет таких аппаратов, мы можем с помощью специальной программы освоить диагностику дыхания своего ребенка.

Техника освоения навыка диафрагмально-релаксационного дыхания:

- необходимо занять удобное комфортное положение сидя;
- плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях;
- сделайте не глубокий медленный вдох через нос и постарайтесь при этом надуть живот;
- сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы при этом должны быть полусомкнуты в виде «трубочки», живот нужно втянуть;
- следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании. Для контроля одну руку положите на грудь, другую на живот. Двигаться должна только рука, находящаяся на животе;
- необходимо, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха (вдох на 1-2, выдох на 1-2-3-4). За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха;
- применять какие-либо усилия во время выдоха не надо, воздух свободно покидает легкие;

- при правильном выполнении частота дыхания составляет 6-12 дыхательных движений в одну минуту.

Применение методики оздоровительной дыхательной гимнастики с использованием метода БОС позволяет:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм человека;
- повышать неспецифическую резистентность организма;
- повышать уровень концентрации внимания и успеваемости;
- проводить профилактику и коррекцию нарушений звукопроизношения;
- нормализовать темпы биологического созревания и показатели физического развития;
- снизить заболеваемость;
- обучить произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;

Практика использования метода показала, что после 10-12 сеансов у детей повышается показатель ДАС, что говорит об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и самочувствия детей.