

Одним из лучших способов профилактики и лечения затяжного насморка, улучшения носового дыхания, устранения заложенности носа и предотвращения гайморитов является дыхательная гимнастика.

Но только как убедить малыша делать «скучные» упражнения? Надо превратить их в игру! Расскажите своему ребенку, «как дышат звери», и устройте дома веселый и полезный для здоровья «зоопарк».



– Как дышит слоник? У него такой длинный-длинный хобот, и он медленно-медленно через него вдыхает, а рот у него большой и выдыхает он сразу. Вот так, смотри!

Надо показать ребенку, как сначала в медленном темпе вдохнуть глубоко носом, а затем в обычном темпе выдохнуть через рот. Повторить упражнение 5-6 раз.



– А как дышит тюлень? Вот так! Вдыхает, а потом делает носом «пых-пых-пых».

Нужно сделать медленный глубокий вдох через рот, а затем выдыхать воздух через нос рывками, как бы проталкивая его, в 3 приема. Упражнение выполняется в среднем темпе минимум 5 циклов.



– Смотри, как хомячок надувает щечки! А ты так можешь? Сначала он «дуется», а потом медленно выдыхает через губы, не раскрывая рта. Давай попробуем!

Мама показывает, как сделать глубокий вдох через нос, надув щеки. Затем, нажимая на щеки ладонями, медленно выпустить воздух сквозь сжатые губы. Повторить упражнение 5-6 раз, делая вдох в обычном темпе через нос.



– А обезьянки, как обычно, шутят и балуются! Смотри, как они играют: одной ноздрей вдыхают – другой выдыхают!

Покажите ребенку, как сделать вдох одной ноздрей, зажав другую пальцем, а выдохнуть через вторую. Затем поменять руки и делать вдох второй ноздрей, а выдох первой.

Повторить 5-6 раз весь цикл.



- Бурый мишка решил поспать, положил лапу себе на нос и дышит одной стороной носа, а потом переворачивается и дышит другой. Давай попробуем дышать, как спящий мишка!

Плотно закрыть рот ладонью и одну ноздрю пальцем. Вдыхать и выдыхать только через свободную половину носа в обычном темпе. Затем, поменяв руки, закрыть другую ноздрю и дышать освободившейся в таком же темпе. Сделать 5-6 раз.



- Смотри, кто пришел в зоопарк! Корова! Она никогда не видела таких странных зверей и мычит от удивления. Вдохни и тоже скажи медленно «м-м-му».

Вдохнуть ртом и на выдохе через нос отчетливо произносить звук «м-м-му» (звук «м» надо потянуть подольше). Такой вибромассаж очень помогает тем, кто страдает затяжными насморками и гайморитами, т.к. воздействует на пазухи носа.

Упражнения обучают ребенка правильному дыханию и полезны для профилактики частых простудных заболеваний. При заболевании они усиливают положительный эффект медикаментозных и физиотерапевтических методов лечения.

Дышите носом свободно и будьте здоровы!



Областное казенное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,
МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СО-
ПРОВОЖДЕНИЯ»

305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-1475,
305048, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5, тел.: (4712) 57-20-85
pmc-kursk.ru

Дыхательные игровые упражнения

ВЕСЕЛЫЙ



Составитель:
врач-оториноларинголог
Гречихина Ю.С.

Курск – 2020