

МАСТЕР – КЛАСС
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«УЧИМСЯ ДЫШАТЬ»



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. Дети 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, ребенок не даёт 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 «поддержанной» атмосферы, которая является просто идеальной средой для вирусов простуды и всяким аллергенам.

Как оказалось, медики уже давно разработали специальные компьютерные программы, созданные для контроля за детским дыханием. Программы носят название БОС – биологическая обратная связь с организмом. К сожалению, такими системами оборудованы лишь крупные пульмонологические центры. Смысл оборудования заключается в следующем. Ребенок садится перед экраном монитора, на котором он видит луг с цветами или сценку из мультика про Винни Пуха. Перед ребенком ставится задача – заставить бабочку сесть на цветок или «уговорить» Винни Пуха принести к своему дому как можно больше мёда. Выполнить задание удастся лишь в том случае, если ребенок правильно дышит – медленно, глубоко, ритмично и к тому же еще соотносит дыхательный цикл с деятельностью сердца. Дети с удовольствием включаются в задания. Результаты подобной игры действительно впечатляют. У почти 70% детей-астматиков уже нет необходимости использовать специальные ингаляторы, и все их показатели возвращаются к норме.

Но мы можем и сами без всяких аппаратов провести диагностику дыхания своего ребенка.

Правильно ли дышит ваш ребенок?

Определить, правильно ли дышит ваш ребенок несложно. Устройте его по-



удобнее, можно за просмотром мультика или рассматриванием картинок в книжке. Важное условие – ребенок должен быть здоров.

1. Смотрите на часы с секундной стрелкой и считайте, сколько вдохов ребенок сделает за одну минуту.

Норма для детей разного возраста отличается. Для деток до года – 25-40 вдохов, а для 4-6 летних детей – 25 вдохов в минуту в спокойном расслабленном состоянии. Если результат вашего ребенка в пределах нормы – это прекрасно. Так обычно дышат закаленные и тренировочные дети, которых с раннего возраста приобщают к длительным прогулкам и активным занятиям. Когда **ребенок дышит полной грудью**, его легкие расправляются, вентилируются и становятся практически недоступными и неуязвимыми для респираторных инфекций, вирусов и аллергии.

Если ребенок 4 – 6 лет совершает 25-30 вдохов – это довольно-таки неплохой результат. Так дышат большинство детей, и вы попали точно в золотую середину. Конечно, простуды у таких детей не редкость, но шансов их избежать будет больше, если научить ребенка правильному, физиологично эффективному дыханию.

Стоит задуматься и проявить беспокойство, если ребенок 4-6 лет совершает больше 30 вдохов в минуту. Такое дыхание считается **поверхностным и частым**. В этом случае в легкие попадает совсем мало свежего воздуха, основная его часть «зависает» в трахее и бронхах, которые не принимают участие в газообмене. Для того, чтобы легкие хорошо вентилировались, такого дыхания явно недостаточно. Неудивительно, что ребенок часто болеет ОРЗ и ОРВИ. К тому, у детей, которые дышат так часто и неглубоко, возникает риск развития бронхиальной астмы или астматического бронхита, что не может не настораживать родителей. Нужно обязательно выяснить причину, которая не позволяет ребенку дышать полной грудью. Это может быть сидячий образ жизни, недостаток активных прогулок, спорта, закаливающих процедур, привычку сутулиться нарушение осанки, избыточный вес или повышенное газообразование в кишечнике. Источник проблем нужно обязательно прояснить и устранить, тогда ребенок будет болеть реже.

Наблюдая за дыханием ребенка и считая его вдохи, **обратите внимание на особенности дыхания у ребенка, на ритм дыхания**, то есть на соотношение вдоха и выдоха между ними.

Ритм дыхания. Здоровые активные дети обычно дышат по схеме:

удлинённый вдох-пауза-короткий выдох. Так уж устроен наш организм, что вдох является возбуждающим активностью фактором, а выдох играет успокаивающую и расслабляющую роль.

Успокаивающий дыхательный ритм. Чувствуете, что ваш ребенок разволновался, перенервничал? Предложите ему успокаивающую дыхательную «таблетку» по схеме: энергичный короткий вдох – длинный растянутый выдох – пауза. Такой ритм дыхания воздействует на нервную систему, расслабляет мышцы, избавляет от стресса и напряжения.

Вздохи. Ребенок начал часто вздыхать? Значит, детский организм мягко напоминает, что пора отдохнуть, полежать и сделать паузу в занятии.

Неправильный дыхательный ритм. Характеризуется нечетким, рваным темпом с неодинаковыми вдохами и выдохами или периодической их задержкой. Если дыхание ребенка к тому же поверхностное и частое, то риск подхватить простудное заболевание или вирус повышается неоднократно. К тому же очаги воспаления могут возникать не только в легких, но и в миндалинах, пазухах носа и даже внутренних органах. Объясняется это тем, что неправильное дыхание не только не обновляет «атмосферу» легочного пространства, но и приводит к нарушениям диафрагмы, которые отвечают за нормальную работу сердца и кровообращение в брюшной полости. Получается, что иного выхода, как научить ребенка правильно дышать, нет!

Тип дыхания вашего ребенка

Наблюдая за дыханием вашего ребенка, присмотритесь, какой у него **тип дыхания:**

Брюшной тип - ребенок дышит, надувая и втягивая живот.

Грудной тип - ребенок дышит, приподнимая и опуская грудную клетку.

Смешанный тип - ребенок совмещает первый и второй типы дыхания.

Брюшное дыхание оптимально для малышей, именно так и должны дышать маленькие дети. Поэтому надо следить, чтобы одежда не давила на живот.

Никогда не требуйте у вашего ребенка втянуть живот. В этом случае мышцы живота прекращают участвовать в процессе дыхания, и работа ухудшается.

Упражнения для тренировки брюшного дыхания

Детская йога предлагает множество дыхательных упражнений, которые можно успешно применять на занятиях с детьми, что мы сейчас и сделаем. Уложите ребенка на коврик. Пусть подложит ладони под голову и немного согнет ноги в коленях. Попросите его, совершая вдох, надувать животик наподобие воздушного шарика. А на выдохе представьте, что шарик резко сдулся, и попросите ребенка как следует напрячь мышцы живота и втянуть его из всех сил. Пусть ребенок задержит дыхание после выдоха и начнет новый вдох только тогда, когда почувствует в этом необходимость. Повторите 5-10 раз. Упражнение тренирует не только дыхательную систему, но и укрепляет мышцы брюшного пресса и оказывает мягкое массажное действие на внутренние органы, стимулируя и улучшая их работу.

Грудное дыхание, как правило, используемый в основном женщинами тип дыхания. Однако дети и мужчины тоже используют такой тип дыхания, когда находятся в сидячем положении. Грудное дыхание нужно развивать и выполнять правильно, чтобы дыхательный процесс происходил эффективно и функционально.

Упражнения для грудного дыхания



Пусть ребенок примет позу льва или сфинкса. Но название «лев» хотя и не соответствует строго этой позе, ребенку будет понятнее. Ребенок ложится на живот, выпрямляет ножки и опирается на ладони и предплечья согнутых рук. Грудная клетка приподнимается над поверхностью. Теперь нужно сделать глубокий полный вдох и набрать полную грудь воздуха, чтобы грудная клетка

еще больше приподнялась и раскрылась. Пусть ребенок задержит дыхание на несколько секунд (посчитайте до трех), а потом быстро и энергично выдохнет, расслабляя мышцы и опускаясь. Тут тоже нужно сделать небольшую паузу и повторить упражнения сначала еще несколько раз.

Смешанное дыхание, когда в процессе дыхания участвуют и мышцы пресса, и грудная клетка, считается самым здоровым. Когда вы освоите с ребенком брюшное и грудное дыхание, нужно будет соединить приобретенные навыки.

Как научить правильно дышать?

Мы уже выяснили, что полноценное здоровье и физиологически эффективное дыхание крайне важно для здоровья и роста вашего ребенка. Объясните ребенку, что дышать через рот вредно, и такая привычка может повредить его здоровью и хорошему самочувствию. В результате неправильного дыхания нарушается его ритм, темп, ограничиваются движения мышц брюшного пресса и грудной клетки. Легкие получают меньше кислорода вследствие ухудшения их вентиляции.

Смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы, считается полноценным, здоровым и очень полезным для организма. Если вы с ребенком усвоили брюшной и грудной типы дыхания, теперь настало время соединить оба упражнения в одно и научиться дышать смешанным типом дыхания.

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

1. Встаньте с ребенком прямо, ноги поставьте на ширину плеч и свободно опустите руки. Вдохните весь воздух и задержите дыхание ненадолго, ожидая, когда захочется вдохнуть.

2. Теперь медленно вдыхаем (в уме считаем до 4) через нос, сначала направляя вдыхаемый воздух в живот и наблюдая, как он слегка надувается, будто воздушный шарик. Продолжаем вдыхать, наполняя теперь воздухом грудную клетку, слегка приподнимая плечи и голову. Живот при этом слегка втягивается произвольно.

3. Добравшись до вершины вдоха, выдыхаем энергично в той же последовательности: расслабляем диафрагму, напрягаем пресс и втягиваем живот, расслабляем грудную клетку, опускаем плечи и голову.

4. Сделайте небольшую паузу после выдоха и повторите весь цикл сначала.

Старайтесь выполнять с ребенком такую дыхательную зарядку во время ежедневной прогулки на свежем воздухе. Времени тренировка займет не много, а польза будет просто огромной. На ходу можно тренироваться дышать правильно. Для этого делаем вдохов на 4-6 шагов, потом пауза на 2 шага и выдыхаем на 2 шага.

Не бойтесь вздохнуть полной грудью! Легкого и свободного вам дыхания!

