Мабыць, парада загалоўка бацькам здаецца дзіўнай, бо дыханне – аўтаматычнае і першае самастойнае дзеянне, якое робіць нованароджаны, - гэта ўдых, які напаўняе лёгкія паветрам. Але ж шмат дзяцей да трохгадовага ўзросту не ўмеюць рабіць глыбокі ўдых, асабліва праз нос. А калі дыханне павярховае, тады ў іх лёгкіх благая вентыляцыя, якая з’яўляеца прычынай захворванняў.

**Навучыць дзіця дыхаць**

Але як праверыць, наколькі глыбока дыша ваша дзіцё? Гуляя з дзіцём, прапануйце яму падыхаць на люстэрка праз рот, адной наздрой (другую неабходна прыціснуць сваімі пальцамі), затыт другой наздрой. Калі пляма на люстэрку дастаткова вялікая, тады дзіцё дыхае глыбока, калі маленькае – дыханне яго павярховае. Ёсць яшчэ адзін спосаб устанаўлення глыбіні дыхання. Неабходна змераць аб’ём грудзі дзіцяці пры ўдыхе і выдыхе. Розніца паміж найбольшым аб’ёмам пры ўдыхе і выдахе ў норме павінна скласці 4-6 сантыметраў. Калі вы заўважылі, што ваша дзіцё дыхае недастаткова глыбака, зрабіце з ім наступныя практыкаванні.

Прапануйце дзіцяці загасіць дыханнем свечку, дзьмуць на папяровыя крылы дзіцячага млына так, каб яны рухаліся, або проста дзьмуць з павярхоўнасці стала або далоні маленькія паперкі. Спачатку прапануйце рабіць гэта ртом, потым носам, пасля адной наздрой (прыцісуць другую вялікім пальцам), потым другой наздрой.

Летам прапаноўвайце дзіцяці часцей дзьмухаць дзьмухаўцы і ртом, і носам (дзвюмя ноздрамі, адной, другой). Раслумачвайце яму, што чым глыбей ён удыхае, тым болей пры ўдыхе з дзьмухаўца зляціць белых парашутыкаў. Паказвайце, як гэта вы робіце самі.

Гэтыя практыкаванні дапамагаюць дыханню дзіцяці і дазваляюць авалодаць насавым дыханнем. Яно асабліва неабходна для маленькіх дзяцей, з якімі неабходна гуляць на паветры, прычым і ў вельмі халоднае надвор’е. Не навучыце дзіцё дыхаць носам, абавязкова нахапаецца халоднага паветра і прастудзіцца.

Навучыце дзіцё смаркацца. Моцны удых праз адну наздру, якому вы навучыце дзіцё (дзьмухаць дзьмухаўцы, паперкі і г.д.), дапаможа вам навучыць дзіцё смаркацца. Гэты навык вельмі патрэбны: з забітым носам не магчыма добрага дыхання.

Навучыце дзіцё нюхаць. Паднясіце да яго носа які-небудзь духмяны прадмет: духмяную насатку, кветку. Спачатку дзіцё будзе сапсці, “прыклейвая” сваі ноздры да прадмета, а патрэбна зусім процілеглае: на невялікай адлегласці ад прадметы ўдыхаць у сябе паветра, расшырая ноздры. Неабходна паказаць дзіцяці, як гэта патрэбна рабіць.

Гуляя ў парку, у полі, каля рэчкі, гэта значыць усюды дзе паветра не атручана, прапануйце дзіцяці ўдыхнуць паветра, павольна і да канца выдыхая (таксама праз нос). Дыхайце разам з ім і расказвайце, якія пахі вы чуеце: палявых кветак і мёда, елачкі…

А яшчэ вельмі добрае дыхальнае практыкаванне для дзяцей – пускаць мыльныя бурбалкі. Непрыметна у вясёлай гульне дзіцё зробіці шмат глыбокіх дыхальных рухаў.

Выхавальнік дашкольнай адукацыі: Шчасная З.У.