

# УЧИМ РЕБЕНКА СМОРКАТЬСЯ



---

Пока у ребенка формируется иммунитет, он может довольно часто болеть.

Насморк — частый симптом ОРВИ. С забитым носом малыш не может нормально спать и есть, капризничает, а слизь постоянно раздражает носоглотку и может провоцировать кашель.

Поэтому уже в два-три года ребенка нужно начинать учить сморкаться. Мы собрали несколько способов, которые помогут малышу освоить этот полезный навык.

# ЕЖИК

- Покажите ребенку, как фыркает ежик: наморщите нос и сделайте несколько резких вдохов и выдохов. Попросите ребенка сделать так же.



# ПУЗЫРИ

- Попросите малыша во время купания дуть носом на воду и смотреть, как появляется рябь. Чтобы ребенку было интереснее, таким же способом можно сдувать мыльную пену.
- 
- Во время упражнения важно
- следить, чтобы ребенок
- случайно не вдохнул воду
- и не захлебнулся



# ПАРОВОЗИК

- Скажите ребенку, что ваш нос — это паровозная труба, и выдохните через нос, как будто из него идет пар. Предложите малышу повторить. Когда у него получится выдохнуть обеими ноздрями, усложните упражнение: зажимайте по очереди каждую ноздрю и гудите только через одну.



# ВЕТЕРОК

- Нарвите бумагу на небольшие кусочки, а если есть время, вырежьте листики деревьев. Положите все это на стол и покажите, как сдвигать бумагу, выдыхая через нос. По очереди дуйте на кучку так, чтобы как можно больше кусочков упало на пол. Потом посчитайте бумажки на полу, у кого больше — тот и победил.
- Можно вырезать фигурки из бумаги вместе с ребенком, чтобы потренировать его мелкую моторику



# ФУТБОЛ

- Скатайте из ваты небольшой шарик и положите на середину стола. Встаньте с ребенком друг напротив друга. Ваша задача — забить противнику гол. Дуйте носом на вату так, чтобы она упала с края стола с противоположной стороны. Чтобы было интереснее, ведите счет. Если у ребенка легко получается сдвигать вату на пол, усложните задачу: нарисуйте ворота мелом на столе или поставьте рядом небольшую коробочку, в которую нужно попасть.



# ОДУВАНЧИК

- Дети любят дуть на созревшие одуванчики и смотреть, как разлетаются пушинки. Летом нарвите одуванчиков и предложите подуть на них через нос. Если получается, попросите дуть через одну ноздрю, зажимая другую.
- Сдуть пушинки одуванчика носом не так просто. Если малыш справляется, переходите на следующий уровень и просите выдувать носом мыльные пузыри — это еще сложнее



# ПОВТОРЮША

- Когда ребенок уже научился делать сильные выдохи через нос, можно учить его сморкаться на своем примере. Выразительно и смешно высморкайтесь сами и попросите ребенка повторить.
- Покажите,
- как правильно
- прикладывать
- салфетку и
- придерживать ее,
- одновременно
- зажимая нос.





# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

- Учите ребенка сморкаться, только когда он полностью здоров и дышит свободно.
- Расскажите малышу, что прочищать нос полезно, чтобы было легче дышать.
- Покажите, как правильно сморкаться: использовать носовой платок или салфетку, сразу мыть руки с мылом.
- Давайте ребенку передышку во время занятий: от дыхательных упражнений может закружиться голова.
- У многих детей с первого раза не получается с силой выдохнуть воздух через нос, и это нормально, если ребенку нужно несколько попыток.

