

«Научите ребенка правильно дышать»

«Дыши носом!»-часто твердят взрослые ребенку, и они абсолютно правы. Однако, уверена, далеко не все взрослые хорошо знают, почему это так важно.

Мы отнюдь не случайно обратились к данной теме. Зимой, когда резко увеличивается опасность так называемых простудных заболеваний, гриппа и других недугов в результате переохлаждения организма, правильному дыханию принадлежит далеко не последняя роль в профилактике этих болезней.

Как известно, «входными воротами» для возбудителей острых респираторных заболеваний служат верхние дыхательные пути. Вирусы и микробы при благоприятных условиях бурно размножаются на слизистой оболочке, в результате чего и развивается ее воспаление — появляются насморк, кашель и другие симптомы. Значит, для того, чтобы по возможности избежать заболевания и преградить путь вирусам и микробам к трахее, бронхам, легким, нужно покрепче запереть «входные ворота». И одно из главных условий здесь — это не допустить переохлаждения верхних дыхательных путей, как, впрочем, и всего организма. Для этого нужно прежде всего приучить ребенка дышать носом. При дыхании через нос воздух прогревается значительно лучше, чем при дыхании ртом. Так, например, если температура вдыхаемого воздуха один градус тепла, то, проходя через нос, он нагревается до 25°, а при дыхании ртом только до 20 градусов. Таким образом, при дыхании через нос гораздо меньше опасности вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей. Кстати, иной раз возникают такие ситуации, когда бывает трудно дышать только через нос, например во время бега, интенсивной физической разминки. В таких случаях нужно стараться прижимать кончик языка к нёбу. Тогда холодный воздух, обтекая язык, будет больше прогреваться.

Но это еще далеко не все. Проходя через носовую полость вдыхаемый воздух не только согревается, но и увлажняется до нужных пределов и, что особенно важно, в значительной степени освобождается от взвешенных в нем пылевых частиц и бактерий. Причем под воздействием выделяемого слизистой оболочкой носа особого белкового вещества — **лизоцима**, обладающего антибиотическим действием, большинство бактерий погибает. При дыхании же ртом вся масса вредных примесей воздуха устремляется непосредственно в глотку, гортань, трахею, бронхи, что может вызвать в них развитие воспалительного процесса. Неудивительно поэтому, что дети с нарушенным носовым дыханием особенно подвержены заболеваниям органов дыхания.

Носовое дыхание имеет и ряд других физиологических преимуществ перед дыханием через рот. При носовом дыхании создается значительное отрицательное давление в нижележащих дыхательных путях. В результате созданной разности давлений воздух с гораздо большей силой как бы засасывается в легкие. Как следствие этого легкие намного лучше вентилируются и на 25% по сравнению с ротовым дыханием повышается поглощение кислорода. Кстати, благодаря раздражению слизистой оболочки носа вдыхаемым и выдыхаемым воздухом возникает рефлекс, способствующий более лучшему

насыщению крови кислородом. Для этого порой бывает достаточно всего несколько вдохов и выдохов через нос.

И все же любые заболевания всегда легче предупредить, нежели лечить. И в этом важном и нужном деле большую роль могут сыграть систематические физические тренировки. К сожалению, у многих родителей еще имеется пренебрежительное отношение к физическому воспитанию детей и воспитанию у них полноценного дыхания с раннего детства. А между тем с помощью лыж иной раз удается избавить ребенка от аденоидов. Такие наблюдения у специалистов уже есть. Хороши для этих же целей занятия ходьбой и бегом, с помощью которых можно выработать у ребенка навыки полного дыхания. Не следует забывать и об утренней гигиенической гимнастике. К ней полезно добавлять массаж передней и боковой поверхностей шеи. Освоить его не представляет большого труда: руки заложить за голову и ладонями начать медленное поглаживание шеи сверху вниз, слегка надавливая на кожу и мышцы; движение нужно производить до подмышечных впадин; дышать ровно через нос. Повторить движения 20—30 раз. Очень многим детям, да и некоторым взрослым необходимо развить закаливающее носовое дыхание. А проще говоря, научиться дышать носом. Только так можно эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и постоянно адаптировать их к холодному воздуху.

Ученые рекомендуют для этого следующие упражнения:

1. Сделайте 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю (по 4—6 секунд), по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.
2. На вдохе оказывайте сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время более продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа указательными пальцами.
3. Выключите ротовое дыхание поднятием кончика языка к твердому нёбу. При этом вдох и выдох осуществляются через нос.
4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносите слоги ба-бо-бу.

Советуем вначале самим освоить эти упражнения, а потом обучить всему этому ребенка.

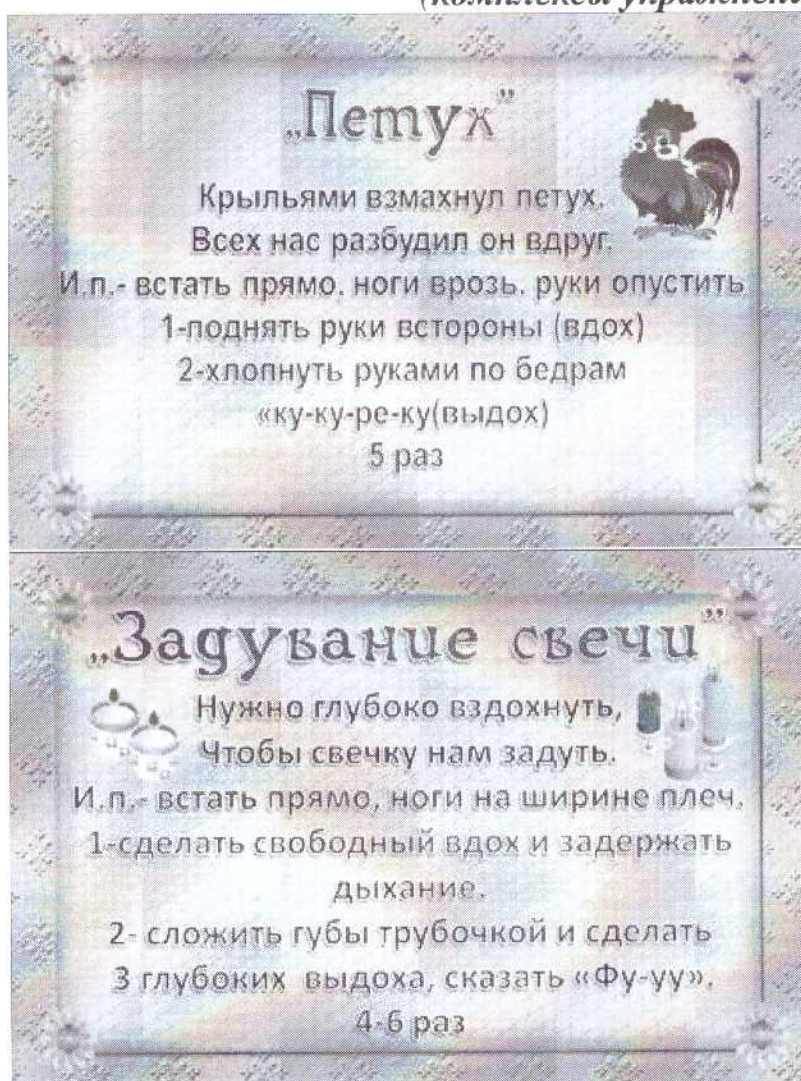
Нормализовать проходимость носовых ходов помогает также точечный массаж биологически активных точек на лбу, переносице, возле крыльев носа, на подбородке. Улучшение носового дыхания дает также массаж биологически активных точек, связанных с полостью носа и расположенных на внутренней стороне козелков ушных раковин.

В народе сохранилось старинное дыхательное упражнение, прекрасно укрепляющее нос, очищающее его придаточные пазухи потоком воздуха: его называют брюшно-носовое выдыхание. Заключается оно в следующем. Нужно быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, расположенные ниже пупка, и одновременно

сделать резкий выдох через нос. Выдох производится при обычном движении брюшного пресса. Понятно: здесь тоже сначала взрослые должны освоить упражнение, а потом научить своего ребенка.

Значительно ускоряют закаливание, особенно маленьких детей, следующие упражнения. Попросите ребенка сжать пальцы в кулак. Во время выдоха нужно, чтобы он широко раскрыл рот и насколько возможно высунул язык, стараясь кончиком языка коснуться подбородка. Затем следует, чтобы ребенок задержал дыхание на 5—10 секунд, потом вдохнул, разжав пальцы. Упражнение повторяют 3—4 раза. Это улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей (горле, гортани, голосовых связках), повышает устойчивость организма к недостатку кислорода, холоду, микробам.

**Разучите со своим ребенком
(комплексы упражнений)**





„Дыхание”



Подыши одной ноздрей.
И к тебе придет покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
 - 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.
- 4 раза



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п. - основная стойка

- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
 - 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох)
- 10 раз