

**О правильном
дыхании
УЧИМНИИ**
О ПЬЮЩИМ

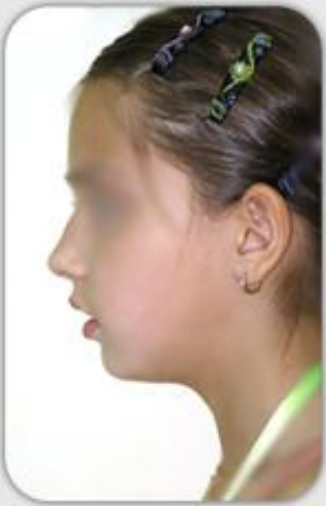


Правильное дыхание – залог здоровья. Нос – это важнейший орган, обеспечивающий стабильный уровень снабжения кислородом всех систем организма. При дыхании ртом постоянно будет ощущаться недостаток кислорода, даже если рот будет открываться широко. Только при полноценном носовом дыхании, когда воздух проходит через нос, полностью открываются альвеолы, и кислород попадает в кровь. Вдыхаемый через нос воздух, проходя по носовым ходам, увлажняется, нагревается, очищается от пыли, которая оседает на волосках в носу, частично обезвреживается от микробов. Во время попадания воздуха в носовые ходы раздражаются рецепторы, которые участвуют в регуляции кровотока, стимулируются центры головного мозга.

Когда человек дышит ртом, холодный (в осенне-зимний период) воздух не успевает согреться и, попадая в верхние дыхательные пути, вызывает в них воспалительный процесс. К тому же при дыхании через рот в наш организм проникает в 10 раз больше микроорганизмов, поскольку они не задерживаются слизистой оболочкой носа, что также способствует развитию острых респираторных инфекций. У тех, кто постоянно дышит ртом, деформируется лицевой скелет, меняется голос, появляется гнусавость, может повыситься внутричерепное давление и возникнуть упорная головная боль. Дети, плохо дышащие носом, хуже развиваются, отстают от сверстников в усвоении школьной программы.

Замечено, что те, кто постоянно дышит ртом, быстрее утомляются, у них ослаблена память, они хуже сосредотачиваются во время умственной работы. Кроме того, ощущение запахов развивает у ребенка представление о внешней среде, носит защитный характер, формирует отношение к пище, аппетит.

Как изменяется профиль ребенка при ротовом дыхании?



- Выпуклый профиль
- Широкая переносица
- Узкие ноздри, не участвующие в акте дыхания
- Уплотнение подглазничных областей
- Двойной подбородок



Верхняя челюсть становится удлинённой, клинообразной. Изменяется расположение зубов. Верхние резцы размещаются беспорядочно, значительно выступают вперед. Формируется характерный апатичный вид лица: рот полуоткрыт, нижняя челюсть отвисает, складка кожи между нижним краем носа и верхней губой сглажена. Это так называемый аденоидный тип лица.

Комплекс упражнений при нарушении носового дыхания.

Приучить себя к носовому дыханию можно с помощью гимнастики. Во время занятия дышать только через нос.

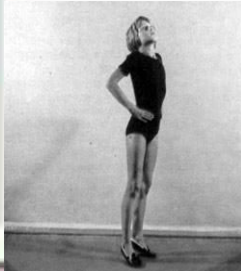


1. Встать, рот закрыть. Одну половину носа плотно зажать пальцем, дыхание производить поочередно (4 – 5 раз) через каждую половину носа.

2. Встать, вдыхать через одну половинку носа, выдыхать через другую (5- 6 раз).

3. Встать, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять вперед и верх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох (до 5 раз).

4. Закрыть рот, вдохнуть. На удлиненном выдохе медленно произносить звук М (до 8 раз).



5. Встать подняться на носочки – вдох, присесть – полный выдох..



6. Ходить в течение 2-3 мин. Постепенно удлинять фазу выдоха (на счет раз – два – вдох, на три – четыре – пять – шесть - выдох, на счет раз – два - вдох, на пять – шесть – семь - выдох).



7. Встать, поднять руки вверх и отставить одну ногу назад – вдох, вернуться в исходное положение – полный выдох.



8. Перед сном приготовить стакан теплой воды для полоскания горла. При каждом полоскании сначала произносить звук А-А-А, а затем звук О-О-О, после чего вода выплевывается в раковину.

Для улучшения дыхания через нос детям необходимо есть твердую пищу – морковь, репу, жареное мясо. Для улучшения дыхательной функции легких в комплекс утренней гимнастики включают наклоны туловища назад, в правую и левую стороны – такие упражнения развивают мышцы живота и диафрагмы, улучшая проникновение воздуха в нижние отделы легких.