

# О правильном дыхании

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия небных миндалин II-III степеней). Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная “неисправность” носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через “входные ворота” - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? *Во-первых*, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. *Во-вторых*, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за “плохого носа”, пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Данные факты убеждают, как важно следить за дыханием маленьких детей. Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами - это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно. Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

Вот простейшее упражнение - закрывание рта “на замок”: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на все более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Наиболее частой причиной сухости во рту, трещин губ является длительное затруднение носового дыхания, реже - побочное действие некоторых лекарственных средств, сахарный диабет, гастрит.

Теперь о воздухе. Воздух - среда, в которой человек постоянно находится и реагирует на изменение ее параметров, включая мало ощутимые и незаметные, но оказывающие существенные влияния на организм.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к однозначному выводу, что загрязнение воздуха является главным фактором риска для здоровья населения. Воздух в помещениях в 4-6 раз грязнее наружного и в 8-10 раз токсичнее. В воздухе помещений содержатся естественные аллергены (бактериальные, грибковые и др.) и химические агенты (табачный дым, органические и неорганические вещества и др.). Состав воздушной среды в помещении практически вне нашего контроля. Отсюда бурный рост количества легочных заболеваний, аллергии, снижение иммунитета.

Предлагаем несколько комплексов упражнений при нарушении носового дыхания.

Комплекс 1. 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, поставить ноги на ширине плеч. Руки медленно поднять вперед и вверх ладонями внутрь - вдох, опустить руки вниз - выдох (до 5 раз).
3. Встать, вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую (5-6 раз через каждую половину носа).
4. Встать, ноги поставить вместе, нос зажать пальцами. Не спеша, громко считать до 10, закрыть рот, сделать глубокий вдох и полный выдох (5-6 раз).
5. Закрыть рот, вдохнуть. На удлинённом выдохе медленно произносить звук [м] (до 8 раз).
6. Встать, подняться на носках - вдох, присесть - полный выдох.
7. Встать, поднять руки вверх и отставить одну ногу назад - вдох, вернуться в исходное положение - полный выдох.
8. 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, выполнять 2-3 мин).

Комплекс 2. Во время занятия дышать только через нос.

1. Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуты и напряжены), живот выпятить, выдыхать медленно через рот, живот втянуть.
2. Стоя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), живот выпятить. Задержать дыхание. Затем наклониться вперед, руки опустить - выдох.
3. Сидя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), выдох через нос.
4. Раскрыть рот, напряженный кончик языка поставить на альвеолы, затем медленно кончиком языка проводить по нёбу в направлении маленького язычка ("маляр").
5. Раскрыть рот, оттянуть язык назад к гортани, кончиком языка скользить к нижним зубам, затем поднять на альвеолы, скользить по нёбу к маленькому язычку ("кулачок" - "подметание" - "маляр").
6. Раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем загнуть язык, как бы стараясь коснуться его кончиком маленького язычка.
7. Раскрыть рот, как можно ниже высунуть язык, затем втянуть язык в ротовую полость, закрыв им горло.

(по материалам зарубежной прессы)