



«В морозный день дыши носом!»

Зимой, когда резко увеличивается опасность простудных заболеваний, гриппа и других недугов в результате переохлаждения организма, правильному дыханию принадлежит далеко не последняя роль в профилактике этих болезней.

Одно из главных условий профилактики – не допустить переохлаждение верхних дыхательных путей, как, впрочем, и всего организма. Для этого необходимо прежде всего приучать ребенка дышать носом.

При дыхании через нос воздух прогревается значительно лучше, чем при дыхании ртом. Следовательно, при дыхании через нос гораздо меньше опасность вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей. Иной раз возникает ситуация, когда бывает трудно дышать только через нос, например, во время бега, интенсивной физической разминки. В таких случаях надо стараться прижимать кончик языка к небу. Тогда холодный воздух, обтекая язык, будет больше прогреваться. 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.

Выключение (частичное или полное) носового дыхания может иметь своими последствиями значительное кислородное голодание, у ребенка снижается аппетит, нарушается обмен веществ, замедляется рост щитовидной железы, нередко отмечается расстройство памяти, а в более серьезных случаях – задержка психического и физического развития.

Чтобы научиться дышать носом, рекомендуются следующие упражнения:

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их большим и указательным пальцами.
2. На вдохе оказывать 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 небу. При этом вдох и выдох осуществляется через нос.

4. Сделайте спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произносите слоги: «Ба-бо-бу».

Значительно ускоряет закаливание, особенно маленьких детей, следующее упражнение:

- ❖ попросите ребенка сжать пальцы в кулак. Во время выдоха нужно, чтобы он широко раскрыл рот и насколько возможно высунул язык, стараясь кончиком коснуться подбородка. Затем надо, чтобы ребенок задержал дыхание на 5-10 секунд, потом вдохнул, разжав пальцы. Упражнение повторяют 3-4 раза.

Это улучшает кровообращение в верхних дыхательных путях (горле, гортани, голосовых связках), насыщает организм кислородом.

