

## Воспитание правильного дыхания.

Дышать надо через нос — казалось бы, нет правил проще этого. Но вот при обследовании плохо успевающих учеников оказалось: более чем у половины детей нарушено носовое дыхание.

Разве можно заранее предположить наличие связи между способом дыхания и успехами в школе? Да, такая связь есть. И от того, правильно дышит ребёнок или нет, зависит всё его развитие — и физическое и интеллектуальное. На дефекты дыхания, к сожалению, часто не обращают внимание.

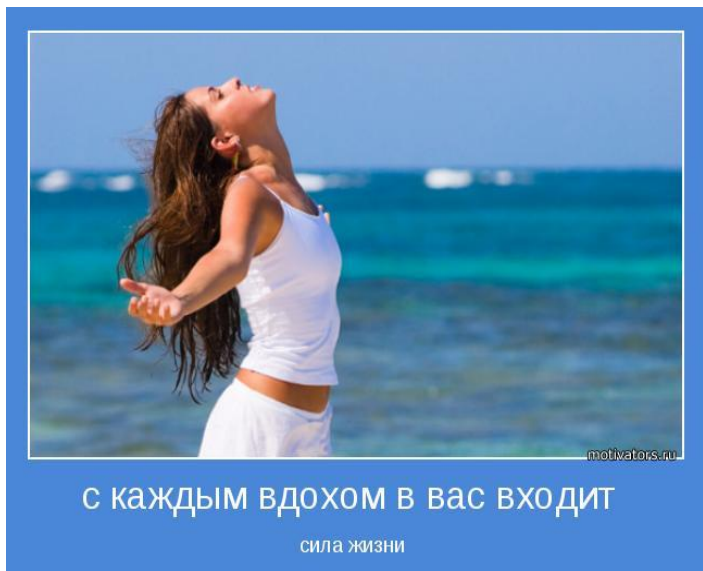
Но даже незначительная неисправность носового дыхания вредно отражается на всём организме растущего человека. Ведь в минуту ребёнок делает более 20 вдохов и выдохов, а в сутки ему требуется почти 10 тысяч литров воздуха! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, каким нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно.

Кроме того, ребёнку становится труднее есть, пережёвывать пищу. Да и обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не всё. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

Вот почему так **РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ, ПЛАКСИВЫ, РАССЕЯНЫ И ВЯЛЫ** дети, которые дышат ртом. Нередко появляется шум в ушах, ощущение тяжести и даже приступы удушья, переходящие в астму.

Если ваш ребёнок, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь каким-то своим делом, держит рот открытым или же 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.



## Как научить ребёнка дышать носом.

1. Пройдите обследование у ЛОР-врача. Доктор выявит причины нарушения носового дыхания. Это может быть искривление носовой перегородки, полипы, аденоиды. По результатам обследования вам будет

предложено консервативное или оперативное лечение.

2. По совету логопеда, для постановки носового дыхания разучите дыхательную гимнастику:

- сделать 10 вдохов / выдохов через правую, затем левую ноздрю (примерно 4-6 секунд), по очереди закрывая одну из ноздрей большим пальцем;
- на вдохе оказывать сопротивление воздуху, для этого надавите пальцами на крылья носа;
- старайтесь выключить ротовое дыхание поднятием кончика языка к твёрдому нёбу. Сделайте спокойный вдох через нос, затем на выдохе постукивайте пальцами по крыльям носа и одновременно произносите слоги: ба-бо-бу.

3. Если вам не помогает гимнастика, попробуйте преортодонтический трейлер. Ребёнку на один час днём и на всю ночь одевают преортодонтический трейлер голубого цвета, а перед этим закапывают в нос «ИРС19».

Если запастись терпением и поддержать ребёнка, то через три месяца носовое дыхание восстановится.

**Учитель-логопед  
первой категории Гусева Юлия Анатольевна**