

## **Консультация для родителей «Дышим правильно»**

(советы логопеда)

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще. Но при обследовании выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин). Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. Правильно дышит ребёнок 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 ребёнка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всём организме. Ведь в минуту ребёнок 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 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, ему становится труднее пережёвывать пищу. 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. Дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

### **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 обветренны и покрыты трещинами – это первые симптомы того, что он привык дышать неправильно.

Что же делать, если ребёнок 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 приёмы 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 ребёнка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на все более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Для укрепления мышц носа, рта, глотки полезно больше читать вслух. Говорить нужно четко, понятно. Ребёнок может контролировать себя сам, громко произнося согласные звуки [б], [в], [ж], [м], [п], [т], [ф], [ш], следя за дыханием при выполнении данного упражнения. Очень полезно следующее упражнение: 5-6 раз вдыхать и медленно выдыхать воздух, закрыв рот. Кисти рук при этом нужно положить на шею сзади или на верхнюю часть живота. Систематические занятия звуковой гимнастикой восстанавливают дыхание через нос, повышают эмоциональный тонус.

### **Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата.**

После ритмичного дыхания рот плотно закрыть. Повторять с ритмичными интервалами согласные звуки [б], [в], [м], [п], [т], [ж], [ш], [ф]. Воздух выталкивается через нос.

Встать, выпрямиться. Смотреть перед собой. Правую ноздрю закрыть пальцами правой руки и медленно, плавно вдыхать воздух через левую ноздрю, а воздух выдыхать правой ноздрей.

Перед сном приготовить стакан теплой воды для полоскания горла. При каждом полоскании сначала произносится звук [а-а-а], а затем [о-о-о], после чего вода выплевывается в раковину. Упражнение продолжать до тех пор, пока не кончится вода в стакане.

Для улучшения дыхания через нос детям необходимо чаще сосать леденцы, есть твёрдую пищу – морковь, репу, жареное мясо.

Для улучшения дыхательной функции лёгких 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 лёгких.

В восстановительный период лечения нужно использовать местные закаливающие процедуры для нормализации и тренировки верхних дыхательных путей. Важна их роль и в предупреждении инфекционных заболеваний,

последствий переохлаждения и улучшения носового дыхания. Очень полезны контрастные умывания: попеременно сначала – горячей водой (температура 38-40<sup>0</sup> С), а затем прохладной (темп.19-20<sup>0</sup>С).

Закаливание верхних дыхательных путей и всего организма достигается регулярным питьем кипяченой воды с постепенным понижением её температуры. Для первой закаливающей процедуры берут для питья теплую воду, к которой привык ребёнок. Затем постепенно, каждые 5-7 дней, температуру воды понижают на 4<sup>0</sup>С, доводя её до минимальной, индивидуальной для каждого ребёнка. Эти процедуры следует проводить ежедневно в одно и то же время. Наиболее частой причиной сухости во рту, трещин губ является длительной 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 её параметров, включая мало ощутимые и незаметные, но оказывающие существенные влияния на организм взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ежедневно ребёнок пропускает через свои лёгкие воздуха больше, чем масса потребляемой пищи и воды. Громадная поверхность лёгких поглощает из воздуха практически все вредные вещества таблицы Д.И. Менделеева.

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.

Установлено, что морской бриз, горный воздух, хвойный лес, воздух после грозы утоляют аэроионный голод организма.

## **Комплексы 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 вперёд 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)
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 удлиненном выдохе медленно произносить звук [м] 8р
6. Встать, подняться на носках – вдох, присесть – полный выдох.
7. Встать, руки вверх и оставить одну ногу назад – вдох, вернуться в и.п.– выдох.

## **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 вперёд, руки опустить – выдох.
3. Сидя, глубоко вдыхать носом (ноздри раздуть и напрячь), выдох через нос.
4. Раскрыть рот, 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.
8. Осторожно выдвигать вперёд нижнюю челюсть (губы напряженны, верхняя губа приподнята.) Двигать нижней челюстью вправо-влево.
9. Вытянуть губы как можно дальше («трубочка»).
10. Оскалиться, губы и мышцы шеи напрячь, показать зубы («улыбка»).
11. Надуть обе щеки, плотно сомкнув губы. Размыкать щеки с причмокиванием.
12. Надуть щеки поочередно: левую и правую.

## **Комплекс №3**

*Во время занятия дышать только через нос.*

1. Широко раскрыть рот – зевание. Затем «глотнуть», т.е. сомкнуть верхнее нёбо с задней частью языка.
2. Широко раскрыть рот, глубоко вздохнуть, закрыть рот, проглотить.
3. Широко раскрыть рот - закрыть. Язык оттянуть назад к гортани, кончиком языка скользить к нижним зубам, затем поднять его на альвеолы, скользить по нёбу к маленькому язычку («кулачок» – «подметание» – «маляр»).
4. Кончик языка поставить за передние зубы, упираясь в них, выгнуть переднюю часть языка.
5. Раскрыть рот, загнуть кончик языка за альвеолы (не касаясь верхних зубов).
6. Губы вытянуть вперёд, как можно дальше («трубочка»).
7. Губы и мышцы шеи напрячь, показать зубы («улыбка»), чередовать.
8. Выполнять «кривую улыбку» вправо – влево.
9. Втягивать щёки. Надувать и втягивать щёки, не открывая рта.
10. Как можно шире открывать рот.