

Консультация для родителей:  
*«Почему нужно дышать носом?»*

Выполнила: воспитатель первой  
квалификационной категории:  
Пащенко Светлана Александровна

## Консультация для родителей: «Почему нужно дышать носом?»

Воздух, вдыхаемый через нос, проходит по носовым ходам и протокам, увлажняется, подсушивается, согревается и очищается от пыли, остающейся на маленьких волосках носовых пазух. Одновременно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции кровотока и активности головного мозга.

Именно из-за нарушений в состоянии этих рецепторов у детей с затруднённым носовым дыханием нередко наблюдается состояние тревоги или угнетения, расстройства сна. Кроме того, свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена крови, так как **при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего 75 % от его нормального объёма**. Длительный недостаток поступления кислорода в организм ведёт к угнетению развития организма и анемии.

Привычка дышать ртом появляется у детей, как правило, в связи с частыми простудами. Поэтому очень важно своевременно научить ребёнка пользоваться носовым платком, сморкаться поочерёдно каждой ноздрёй. Родителям также следует обратить внимание на дыхание ребёнка во время сна. При затруднённом дыхании через нос он спит с открытым ртом, иногда похрапывает. Это тревожный сигнал. Если ребёнок часто дышит ртом, ротовой тип дыхания с большой вероятностью может закрепиться у него в качестве привычки, избавиться от которой крайне сложно.

**При ротовом дыхании у ребёнка сужаются носовые проходы, что приводит к недоразвитию гайморовых пазух и замедлению роста костных структур верхней челюсти. А это нарушает звукопроизношение.** Низкое положение языка, смещение его вниз и назад, а также ослабление диафрагмы полости рта способствует нарушению артикуляции и гнусавости.

У детей с привычным ротовым дыханием в результате ослабленного тонуса круговой мышцы рта затруднено смыкание губ. Это задерживает развитие нижней челюсти. В силу инстинктивного сохраняемого организмом равновесия для осанки таких детей характерен передний наклон головы, который со временем ведёт к перегрузке височно-нижнечелюстного сустава, лицевым мышечным болям, а также нарушению осанки.

Давно замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы, некрасивый цвет лица, дряблая кожа. Это происходит потому, что дышать носом – естественное состояние дыхательной системы организма (человек не дышит носом только в случае болезни). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхаемого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой. Воздух, вдыхаемый носом, встречает целый ряд преград, поэтому при дыхании носом в грудной полости создаётся значительное разрежение воздуха. Это облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки к возникновению головных болей. **Поэтому важно следить за использованием ребёнком носового дыхания в повседневной жизни, при незначительных физических нагрузках.**

Очень часто при низких температурах видим, как вы, уважаемые родители, закрываете шарфом рот и нос ребёнка. Как, на ваш взгляд, правильно ли вы поступаете? Должны с вами не согласиться. Дело в том, что, закрыв ребёнку рот и нос шарфом, вы, по вашему

мнению, утепляют органы дыхания, чтоб он не «хватанул» морозного воздуха. Но не забывайте, что по закону физики при соприкосновении тёплого и холодного воздуха образуется влага, которая скапливается в вашем случае на шарфике ребёнка. И он дышит не тёплым, как вам кажется, воздухом, а ещё более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в организм, поэтому ребёнок открывает рот. Воздух не согревается и приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простудные заболевания.

