

«Учимся правильно дышать в зимнее время года»



В морозную погоду даже у взрослых нередко перехватывает дыхание от холодного воздуха, особенно когда на улице ещё и ветер. Многим же детям заботливые мамы и бабушки укутывают личико шарфом: у кого-то он закрывает только рот, а кто-то утеплён так до самых бровей. Необходимо ли это делать? Как ребёнку правильно дышать на морозе?



## Почему на морозе малышу может быть тяжело или больно дышать?

Морозная погода является не очень благоприятной для нормального дыхания и детей, и взрослых по следующим причинам.

Хотя многие патогенные микроорганизмы погибают при таких условиях, усиливается отрицательное влияние вредных других внешних факторов: человек вдыхает больше сажи, диоксида азота, двуокиси серы. Всё это раздражает верхние дыхательные пути. Если мороз довольно сильный, то воздух становится более разреженным. Это отражается на работе кровеносной системы: кровь сгущается, а кровоток замедляется.

При выходе из тепла на мороз у многих перехватывает дыхание (так бронхи часто реагируют на холодный воздух спазмом), при этом может показаться, что дышать даже больно. Чаще всего это происходит при глубоком вдохе. Кроме того, у некоторых людей может возникать одышка (особенно если есть сердечная недостаточность).

Если на улице очень холодно ( $-20^{\circ}\text{C}$  и ниже), то происходит защитная реакция — носовые ходы сужаются, и слизистой носа согреть вдыхаемый воздух становится трудно. При этом организм сам резко ограничивает глубину вдоха.



## Правила дыхания в морозную погоду

В сильный мороз малыша лучше вообще не выводить на прогулку. Однако бывают ситуации, когда с ребёнком необходимо выйти на улицу, например, дойти до поликлиники. Но даже если ребёнок здоров, необходимо соблюдать важные правила дыхания в морозную погоду (они будут актуальны и для взрослых).



### **Самое важное — дышать следует только носом.**

Ведь когда воздух проходит через носовые ходы, он согревается (благодаря обилию кровеносных сосудов) и увлажняется. При дыхании же через рот холодный воздух напрямую идёт в бронхи и лёгкие, что очень рискованно, так как чревато их переохлаждением. Кроме того, носовая слизь является препятствием для проникновения вирусов в организм, ведь она содержит иммуноглобулины. Если же нос малыша заложен, то прогулку лучше отложить. В случаях, когда очень нужно выйти на мороз, желательно промыть нос перед выходом на улицу (но не позднее, чем за час до прогулки!), закапать сосудосуживающие капли, чтобы дыхание восстановилось. Допустим выдох ртом, но маленькими порциями.

Не нужно дышать слишком глубоко, чтобы не допустить бронхоспазма. Также следует избегать резких вдохов: чем



медленнее воздух идёт через дыхательные пути, тем лучше он нагревается.

При сильном морозе ребёнку лучше поменьше разговаривать на улице, чтобы холодный воздух не попадал в горло, а оттуда — в гортань, бронхи и лёгкие.

**Если на улице ветрено, то не следует дышать против ветра: вдох будет более резким. Если ветер в лицо, то следует опустить голову или же выставить перед носом ладонь.**

Стоит научить малыша методу быстрого согревания, который практикуют йоги. Вдох производится через одну ноздрю (вторая в это время зажата пальчиком), а выдох — через другую. После нескольких таких упражнений, терморегуляция восстановится. Шею и грудь ребёнка следует хорошо утеплять (помимо шарфа лучше надевать водолазку, свитер с высоким горлом). Молния куртки вверху не должна быть расстёгнута.



**Нужно ли малышу закрывать часть лица шарфом.**

Многие родители во время зимней прогулки закрывают рот ребёнка шарфом, и малыш, соответственно, начинает дышать через рот. Взрослые этому не препятствуют: ведь им кажется, что тёплый материал всё равно согреет воздух. Но врачи резко критикуют такую привычку, приводя следующие доводы:

Способность согревать воздух у носовых ходов многократно превышает аналогичное свойство шарфиков. При дыхании через шарф в материале скапливается конденсат — идеальная среда для размножения микробов. Влажный подбородок легко можно отморозить. Ребёнок может заработать холодовую аллергию, что выражается в покраснении, зуде и шелушении кожи подбородка. Педиатры, в том числе доктор Е. Комаровский, допускают утепление шарфом одновременно носа и рта ребёнка, но малыш при этом должен дышать именно носом. Толстый материал будет задерживать выдыхаемый тёплый воздух, и нос будет дополнительно согреваться. В результате ребёнок будет застрахован от спазма сосудов. Закрывать же один рот бессмысленно.

### Альтернатива шарфу для утепления носа ребёнку:







Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное Носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



### *Дыхательная гимнастика преследует следующие задачи:*



- ♦ обучения детей правильному дыханию;
- ♦ профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;
- ♦ насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;
- ♦ восстановления дыхания после физической нагрузки.



Основные навыки, развивающиеся при дыхательной гимнастике:



- ◆ Дыхание через нос.
- ◆ Координация ротового и носового дыхания.
- ◆ Дыхание с усилием.
- ◆ Дыхание с регулируемым усилием
- ◆ Дыхание на расслабление.
- ◆ Дыхание животом.
- ◆ Согласование движения и дыхания
- ◆ Согласование речи и дыхания.





## Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно выдохнуть.
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
- 
- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.
- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

### Очищающее «ха» дыхание

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох – выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

### Энергетизированное дыхание (задувание свечи)

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.



## Стимулирующее «шипящее» дыхание

Дыхательное движение такое же, как в гармонично – полноценном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук. Как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания воздушных шаров. Надувание следует начинать с трёх – четырёх выдохов, постепенно увеличивая их количество на два – три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения шара воздухом. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

**Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:**

- дышать носом;
  - заниматься в удобной, желательно спортивной форме;
  - необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
- нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.





*Будьте здоровы!!!!*

*Подготовил инструктор по  
физической культуре:  
Платова А.Г.*

Источник:

1. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Учимся правильно дышать...»
2. <https://nsportal.ru/detsskii-sad/vospitate>; тема: «Роль правильного дыхания в здоровье ребенка»