«Дыши носом!» - часто говорят взрослые детям, и абсолютно правы. Это очень важно для здоровья. Недопустимо завязывать рот и нос зимой на улице шарфом, когда ребёнок не может дышать носом. Правильное носовое дыхание уже само по себе способно уберечь ребёнка от многих заболеваний. При выключении носового дыхания даже на 10 минут, начиная с 8 минуты, насыщение крови кислородом заметно снижается. В результате истинная ценность от такой прогулки на свежем воздухе заметно снижается. А между тем воздух зимой тем и хорош, что в одном и том же объёме он содержит гораздо больше кислорода, нежели это бывает летом.

Дети с завязанным носом и ртом вынуждены дышать не сухим, а влажным воздухом. А влажный воздух обладает гораздо большими охлаждающими свойствами. При вдыхании через нос воздух прогревается 10 тепла до 250 . Постоянное ротовое дыхание ведёт к серьёзным расстройствам здоровья: возникает кислородное голодание, нарушается обмен веществ, замедляется рост щитовидной железы, отмечается неправильное развитие лицевого скелета. Нередки нарушения нервной системы - головные боли, раздражительность. И, конечно, чтобы ребёнок научился правильно дышать, его нос должен быть в полном порядке.

Иногда возникают такие ситуации, когда трудно дышать только носом, например, во время бега, интенсивной физической нагрузки. В таких случаях нужно стараться прижимать кончик языка к нёбу. Тогда холодный воздух, обтекая язык, будет больше прогреваться. При быстром беге, гимнастике, подвижных играх кислорода нужно много. Вот здесь важно научить ребёнка сознательно управлять актами вдоха и выдоха. Глубокий вдох через нос на счёт: 1-2-3, а выдох на счёт: 1-2-3-4-5 через рот.

Когда проходимость носовых ходов нормальная – это

гармонизирующее дыхание.

Дыхание через правую ноздрю – положительное, правая ноздря связана с активизирующими структурами, а дыхание левой ноздрёй - отрицательное и связано с расслабляющими структурами.

В норме любой человек лучше дышит одной ноздрёй. Положение меняется каждые 1,5-2 часа. Тем самым организм как бы автоматически регулирует процессы возбуждения (активнее дышит правая ноздря) и торможения (активнее дышит левая ноздря) нервной системы. Некоторые родители с пренебрежением относятся к физическому воспитанию детей и развитию полноценного дыхания с раннего детства, как профилактическому средству.

Значительно ускоряют закаливание следующие **упражнения**:

**-** Сделать вдох носом, сжав пальцы в кулак, задержать дыхание на 5-10 сек., при выдохе широко раскрыть рот, высунуть язык, стараясь коснуться кончиком подбородка, разжать кулаки.

Это упражнение улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышает устойчивость организма к микробам, холоду, недостатку кислорода. Повторять 3-4раза.

**-** Очищающее «ХА» - дыхание.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох, поднимая руки перед собой вверх, задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот «ха», опуская руки, наклоняясь вперёд. Медленно выпрямиться и отдыхать в течение 5 дыхательных циклов.

**-** Энергетизированное дыхание: «Задувание свечи».

Встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать 3 коротких резких выдоха «фу-фу-фу». Корпус держать прямо, отдыхать в течение 5 дыхательных циклов.

**-** Стимулирующее «шипящее» дыхание.

Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Выдох через рот, издавая свистящий звук «с», создавая сопротивление выходящему воздуху.

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением звуков «у-у-у», «ш-ш-ш», «ж», «ух», «ах».

Дыхательные упражнения проводятся в игровой форме (жужжит

пчёлка, гудит самолёт, шумит лес…).

Очень полезны упражнения с надуванием резиновых шаров, начиная с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом ребёнок должен вдыхать только через нос.

После утренней гимнастики полезно выполнить примерный **комплекс профилактических упражнений**:

**1.** Соединить ладони, потереть ими одна о другую до нагрева вдоль или поперёк. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

**2.** Слегка подёргать кончик носа.

**3.** Указательными пальцами массировать ноздри.

**4.** Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

**5.** Сделать вдох через нос и медленный выдох, произнося «ш-ш-ш» (шарик сдулся).

**6.** Вдох через левую ноздрю, правая закрыта пальцем; выдох через правую, левая закрыта.

**7.** Гимнастика для глаз:

**-** взгляд вверх - вниз, влево - вправо (задержать взгляд до 5 сек);

**-** сжимать и разжимать веки (от 30 до 60 сек);

**-**расслабление глаз: закрыть, погладить тёплыми, мягкими пальцами.

Дозировка упражнений в комплексе – 5-10 раз.

Цель комплекса массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.