

Консультация для родителей «Вредно ли дышать ртом детям?»

Конечно же!

Это может привести к возникновению множественных проблем: нарушения развития лицевого скелета, проблемы с развитием нормального прикуса, снижение иммунитета, хроническая гипоксия, развитие аденоидов и другим негативным последствиям в здоровье детей.

Носовое дыхание – это правильный соматический паттерн дыхания. Дыхание ртом нормой не является.

Дыхание носом позволяет снизить аллергические проявления, улучшить качество сна и концентрацию, а также уменьшить тревожность. При дыхании ртом в мозг поступает на 40% меньше кислорода. Многие психологи и исследователи считают хроническую заложенность носа и дыхание ртом одной из распространенных причин дефицита внимания у детей.

К нарушению снабжения мозга кислородом, при дыхании ртом, приводит ряд причин:

- через рот мы дышим быстрее и вдыхаем меньше кислорода,
- выдыхаем больше углекислого газа, что затрудняет отдачу кислорода из крови в ткани производится меньше оксида азота. Затрудняется расширение сосудов и подача кислорода по ним...

Что делать??

Носовая флейта – это универсальный профилактический и лечебный тренажер, который позволяет научить ребенка различать носовой и ротовой выдох. Рекомендуется детям с дизартрией, заиканием.

- Игра на носовой флейте:
1. Активизирует носовое дыхание
 2. Сильный носовой выдох при игре на носовой флейте создает давление на слизистую оболочку полости носа и уменьшает ее отечность, вызванную различными воспалительными и аллергическими процессами
 3. Уменьшается рост аденоидов
 4. Активно растут пазухи носа и расширяются носовые ходы
 5. Давление воздуха стимулирует развитие верхней челюсти и развития всего лицевого скелета в целом
 6. Активизируется одна из самых мощных рефлексогенных зон на решетчатой кости, находящейся в полости носа. Она содержит огромное количество рецепторов, напрямую связанных со структурами головного мозга. Во время игры на носовой флейте физиологически без медикаментов активизируются все структуры головного мозга.
 7. За счет активного качественного дыхания уменьшается уровень гипоксии, что способствует более гармоничной и качественной работе головного мозга
 8. В полости носа активно идут процессы образования монооксида азота. Монооксид азота – это ключевое звено иммунитета человека
 9. Кроме того – носовое дыхание служит как система охлаждения для головного

мозга. Во время мозговой деятельности освобождается огромное количество тепловой энергии. Как во время работы процессора в компьютере. И ему требуется охлаждение, чтобы не случилось перегрева и поломки. Не дышит нос – головному мозгу очень тяжело работать!

10. При систематической игре на флейте – уменьшается храп. Происходит это за счет активной тренировки мышц носоглотки.

История развития этого инструмента уходит далеко в прошлое. Но для нее точно есть место в будущем!