

# «Учимся правильно дышать в зимнее время года»

Инструктор по физической культуре О.В.Коржова

В морозную погоду даже у взрослых нередко перехватывает дыхание от холодного воздуха, особенно когда на улице ещё и ветер. Но это совсем не повод отказываться зимой от прогулок. Во-первых, они объединяют семью, позволяя провести время вместе, пообщаться, поделиться новостями, переживаниями, успехами, а во-вторых - полезны для здоровья. Если постоянно гулять, правильно дышать в этот момент, то улучшается тканевое дыхание. Ведь недостаток кислорода во внешнем дыхании приводит к нарушениям как раз обменных процессов: хуже усваиваются минеральные вещества, витамины, поступающие с пищей. Поэтому нужно регулярно проводить время на улице: ткани лучше снабжаются кислородом, улучшается питание сосудов, улучшаются обменные процессы. Желательно гулять каждый день. А еще – прогулки перед сном дают здоровый сон.

Настали морозные дни, и выходя на улицу, мы все чаще встречаем людей лица которых закрыты шарфом или варежкой. 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. По этой причине медики настоятельно рекомендуют тем людям, которые склонны к заболеваниям верхних дыхательных путей ограничить время пребывания на улице.

Если мороз довольно сильный, то воздух становится более разряженным. 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 °С 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, идти до поликлиники.

Но даже если ребёнок здоров, необходимо соблюдать важные правила дыхания в морозную погоду (они будут актуальны и для взрослых):

**1. 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 и бактерий 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.

**2.** Не нужно дышать слишком глубоко, чтобы не допустить бронхоспазма. Также следует избегать резких вдохов: дышите максимально медленно и плавно, чем медленнее воздух идёт через дыхательные пути, тем лучше он нагревается. Дышать необходимо равномерно, в такт ходьбе и обязательно носом.

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

**4. Если на улице ветрено, то не следует дышать против ветра: вдох будет более резким.** Если ветер в лицо и никак не свернуть, то наклоните голову и чаще дышите «вниз», уже будет легче. Ладонь, выставленная перед носом-ртом, тоже облегчит ситуацию при прочих равных условиях.

**5.** Стоит научить малыша методу быстрого согревания, который практикуют йоги. Вдох производится через одну ноздрю (вторая в это время зажата пальчиком), а выдох — частями через другую. После нескольких таких упражнений, терморегуляция восстановится, и вы начинаете согреваться.

**6.** Если дышать приходится все-таки ртом (насморк, заложенность носа) то дышите через как можно более узкую щелочку едва разомкнутых губ. Еще лучше вытягивать губы в трубочку и приподнимать язык к нёбу. Так дышать гораздо легче и безопаснее.

**7.** Если вы очень тяжело переносите мороз, то для холодовой адаптации рекомендуется заходить в теплые помещения — магазины, аптеки, а через несколько минут выходить. И делать так следует несколько раз на всем пути следования.



И в качестве последнего совета: не пренебрегайте обыкновенным утеплением, в особенности груди и шеи. Дыхательные пути могут охлаждаться снаружи через расстегнутый воротник или молнию одежды, которая не греет и может продуваться на ветру. Поэтому шарф должен быть плотно прилегающим и теплым. Помимо шарфа лучше надевать водолазку, свитер с высоким горлом.

### **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 согреть воздух у носовых ходов многократно превышает аналогичное свойство шарфиков.
- При дыхании через шарф в материале скапливается конденсат — идеальная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов.
- 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.

По мнению специалистов ГНИЦ профилактической медицины, если ребёнок совсем маленький, то при сильном морозе можно спрятать носик в шарф, но так, чтобы лицо малыша не соприкасалось с мокрой шерстью. Для этого надо подложить чистый носовой платок.

Альтернатива шарфу для утепления носа ребёнку



**Уважаемые родители помните:  
Правильное дыхание на морозе — залог здоровья!**