



К вредным привычкам, нарушающим естественное развитие челюстно-лицевой области ребенка, относятся: сосание пальцев, языка, различных предметов, прикусывание губ и щек, привычка к ротовому дыханию, прокладывание языка между зубами при глотании и речи, а также неправильные *позотонические* рефлексы – нарушение осанки, подкладывание кулачка под щеку и запрокидывание головы во время сна. Результатом подобных привычек

является недоразвитие нижней челюсти, сужение и деформации зубных дуг, открытый прикус и т.д.

Затрудненное прохождение воздуха через носовые ходы определяется как ротовое или смешанное дыхание. Ротовое дыхание относится к вредным привычкам. Ребенок должен дышать носом, но отвык от этого в силу частых простудных заболеваний. Для профилактики простудных заболеваний очень важно научить детей в детском возрасте носовому дыханию, при котором воздух проходит через множество носовых ходов, увлажняется, высушивается, охлаждается или прогревается, очищается от пыли. Одновременно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга. Нарушение состояния этих рецепторов у детей с затруднениями носового дыхания нередко приводят к состоянию тревоги или угнетению, расстройству сна, что замедляет общее развитие организма.

У детей с ротовым дыханием, как правило, бывает ослаблен тонус круговой мышцы рта. При ротовом дыхании изменяется форма верхней челюсти. Она сужается в боковых участках в результате неправильного положения языка и давления нижних мышц. Одновременно с сужением челюсти изменяется форма носовых ходов, искривляется носовая перегородка, а эти деформации, в свою очередь провоцирует ротовое дыхание. Из-за опущения и ослабления диафрагмы области рта язык смещается назад и вниз, что приводит к нарушению артикуляции, возникновению гнусавости (ринолалии).

Вот почему необходима дыхательная гимнастика детям часто и длительно болеющим. Во время прогулок нужно предложить ребенку медленно вдыхать и еще медленнее выдыхать носом. Выдох должен продолжаться в 1,5-2 раза дольше, чем вдох, его лучше делать на четыре шага, а вдох на два шага или вдох на два-три шага, а выдох на три-пять шагов. Особенно полезно научиться

так дышать при быстрой ходьбе и медленном беге.

**Примеры упражнений для нормализации носового дыхания.**

**Упражнение 1.** Ноги в стороны. Вдохнув через нос, руки поднять перед собой, затем вверх, в стороны, в медленно опустить (выдох через нос). Необходимо следить, чтобы во время выполнения первой части фазы движения, дети хорошо прогибались в грудном и поясничном отделе позвоночника.

**Упражнение 2.** Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны, рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю.

Предотвращение и устранение вредных привычек – важное звено в профилактике как зубочелюстных аномалий, так и речевых нарушений.

К особенностям вредных привычек следует отнести их произвольность,

автоматизм, поэтому от них трудно избавиться. Отсутствие у родителей знаний о последствиях вредных привычек позволяет сохранять их у ребенка длительное время, способствует тем самым закреплению нарушений формирования зубочелюстной системы и правильного произношения.

Вредные привычки у ребенка в основном формируются до 1,5 лет, реже в дошкольном возрасте и младшем школьном возрасте. Если вредная привычка уже сформировалась, родителям, педагогам и логопедам следует бороться именно с привычкой, а не с ребенком. Ведь малыш и сам заинтересован в ее преодолении. Для борьбы с вредными привычками сегодня предлагается средства профилактики – стандартные вестибулярные пластинки, которые помогут подобрать ортодонт.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно - эстетического развития воспитанников № 45»

## Вредные привычки у ДОШКОЛЬНИКОВ

