**Консультация для родителей**

«Польза носового платка и его применение»

В нашем организме нет ничего ненужного. И даже насморк можно назвать волшебным изобретением природы, потому что это самый быстрый способ удалить вредные микробы и защитить организм. Но насморк для ребенка и для его родителей достаточно неприятное явление, особенно для совсем маленьких детей, которые еще не могут самостоятельно очищать нос. Когда носик у малыша заложен, он вынужден дышать ртом– это может привести к воспалению аденоидов (аденоидиту) поэтому сопли лучше высмаркивать. Отсутствие своевременной гигиены носа и должного лечения может вызвать другие осложнения – отит, гайморит и другие. При глотании болезнетворные носовые выделения способны спровоцировать дальнейшее распространение болезни. Именно поэтому важно научить кроху правильно сморкаться.

Научить сморкаться можно и двухлетнего малыша, и даже полуторагодовалого, и начинать обучение лучше как можно раньше. В столь раннем возрасте детям редко удается научиться делать это без посторонней помощи, однако базовый навык необходимо сформировать. Полностью самостоятельно и правильно сморкаться дети способны, как правило, к четырем-пяти годам.

Педиатры советуют сразу же учить детей сморкаться правильно – слегка приоткрыв рот, и, по очереди зажимая одну ноздрю, с небольшим усилием продувать другую в носовой платочек. Сморкаться сразу двумя ноздрями неправильно и неэффективно. Зажимать пальцами обе ноздри или слишком сильно выдувать воздух через одну ноздрю – опасно, чревато отитом и гайморитом.

Лучший способ научить сморкаться – показать, как пыхтит ежик!

Начинать обучение лучше, когда ребенок здоров, чтобы во время болезни он мог самостоятельно сморкаться, избавляясь от обильных носовых выделений. Процесс обучения лучше строить на собственном примере и игре.

Игра в «пыхтящего ежика». Покажите малышу, как ежик фырчит и сопит, попросите повторить вместе с вами.

«Паровозики»: пусть малыш представит, что он – паровозик, а его маленький носик – это труба. Попеременно прикрывайте ему ноздри, пускай он погудит каждой из них.

«Самолетики»: нарежьте из бумаги разноцветных маленьких самолетиков и попросите ребенка сдуть их носиком с ладони. Но сначала покажите ему, как это делается! Если самолетика под рукой нет, можно зажечь свечку, только пусть ребенок задувает ее носиком. "Выдыхай, а не втягивай в себя" - вот правило клуба чистых носов .

Такие игры помогут потом избежать лишнего общения с аспираторами и ватными жгутиками.

Хорошо, если для платочка на всех предметах детского гардероба будет отдельный кармашек – так ребенок быстрее привыкнет, что это нечто особенное. Научите малыша находить носовой платок в кармане платья, кофты или пальто и самостоятельно его доставать и использовать. Следующий шаг – самостоятельно сворачивать платок и аккуратно прятать назад в кармашек.