*** Консультация для родителей***

 ***«Почему нужно дышать носом?»***

Воздух, вдыхаемый через нос, проходит по носовым ходам и протокам, увлажняется, подсушивается, согревается и очищается от пыли, остающейся на маленьких волосках носовых пазух. Одновре­менно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции крово­тока и активности головного мозга.

Именно из-за нарушений в состоянии этих рецепторов у детей с затрудненным носовым дыханием нередко наблюдается состоя­ние тревоги или угнетения, расстройства сна. Кроме того, свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена крови, так как при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего *75%* от его нормального объема. Длительный недостаток поступления кислорода в организм ведет к угнетению развития организма и анемии.

Привычка дышать ртом появляется у детей, как правило, в свя­зи с частыми простудами. Поэтому очень важно своевременно на­учить ребенка пользоваться носовым платком, сморкаться пооче­редно каждой ноздрей. Родителям также следует обратить внима­ние на дыхание ребенка во время сна. При затрудненном дыхании через нос он спит с открытым ртом, иногда похрапывает. Это тре­вожный сигнал. Если ребенок часто дышит ртом, ротовой тип ды­хания с большой вероятностью может закрепиться у него в каче­стве вредной привычки, избавиться от которой крайне сложно.

При ротовом дыхании у ребенка сужаются носовые проходы, что приводит к недоразвитию гайморовых пазух и замедлению роста костных структур верхней челюсти. А это нарушает звукопроизношение. Низкое положение языка, смещение его вниз и назад, а также ослабление диафрагмы полости рта способствуют нарушению ар­тикуляции и гнусавости.

У детей с привычным ротовым дыханием в результате ослаблен­ного тонуса круговой мышцы рта затруднено смыкание губ. Это задерживает развитие нижней челюсти. В силу инстинктивно сохра­няемого организмом равновесия для осанки таких детей характе­рен передний наклон головы, который со временем ведет к пере­грузке височно-нижнечелюстного сустава, лицевым мышечным болям, а также нарушению осанки.

Давно замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы, некрасивый цвет лица, дряблая кожа. Это происходит потому, что дышать носом — естественное состояние дыхательной системы организма (человек не дышит носом только в случае бо­лезни). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхае­мого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой. Воздух, вдыхаемый носом, встречает целый ряд пре­град, поэтому при дыхании носом в грудной полости создается значительное разряжение воздуха. Это облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки к возникновению головных болей. Поэтому важно следить за использованием ребенком носового дыхания в повсед­невной жизни, при незначительных физических нагрузках.

Очень часто при низких температурах видим, как вы, уважаемые родители, закрываете шарфом рот и нос ребенка. Как, на ваш взгляд, правильно ли вы поступаете? Должны с вами не согласиться. Дело в том, что, закрыв ребенку рот и нос шарфом, вы, по вашему мне­нию, утепляете органы дыхания, чтоб он не «хватанул» морозного воздуха. Но не забывайте, что по закону физики при соприкосно­вении теплого и холодного воздуха образуется влага, которая скап­ливается в вашем случае на шарфике ребенка. И он дышит не теплым, как вам кажется, воздухом, а еще более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в орга­низм, поэтому ребенок открывает рот. Воздух не согревается и приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простуд­ные заболевания.

