**Родительская гостиная на тему: «Здоровое дыхание»**

**Правильное дыхание характеризуется** следующим правилом: дышать надо через нос. Казалось бы, проще не бывает.

Однако, при обследовании слабо успевающих учеников выявлено, что более чем у 50% ребят нарушено носовое дыхание (хронический ринит, аденоиды). Установлено, что способ дыхания и успехи в обучении тесно взаимосвязаны. От того, правильно ли дышит ребенок или нет, зависит его умственное и физическое развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» – нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен детскому организму.

Почему же вредно дышать через рот? Во-первых, воздух в легкие попадает значительно меньше, работают только верхние отделы, а соответственно, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, происходят изменения в голосе, нарушения речи, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Также, возникают трудности с пережевыванием пищи. Притупляется обоняние из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они могут искривиться, существует вероятность возникновения кариеса. В связи с этим, ребенок, дышащий только ртом становится раздражительным, плаксивым, вялым и рассеянным.

Данные факты убеждают, как важно следить за дыханием вашего малыша. Если ваш ребенок поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами – это первое из симптомов того, что малыш привыкает дышать неправильно.

Что же делать, если вы заметили, что ребенок дышит ртом? Прежде всего набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные **упражнения для правильного дыхания**, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

Вот простейшее упражнение – закрывание рта «на замок»: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно рот закрывают на все более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

Для укрепления мышц носа, рта, глотки полезно больше читать вслух. Говорить нужно четко, понятно.

Систематические занятия звуковой гимнастики проводят с ребенком после соответствующей консультации с врачом. Они восстанавливают дыхание через нос, повышают эмоциональный тонус.

Закаливание верхних дыхательных путей и всего организма достигается регулярным питьем кипяченной воды с постепенным понижением ее температуры. Для первой закаливающей процедуры берут для питья теплую воду, к которой привык ребенок. Затем постепенно, каждые 5 – 7 дней, температуры воды понижают на 4 градуса, доводя ее до минимальной, индивидуальной для каждого ребенка. Эти процедуры следует проводить ежедневно в одно и то же время.

Теперь поговорим о воздухе. Воздух – среда, в которой человек постоянно находится и реагирует на изменение ее параметров, включая мало ощутимые и незаметные, но оказывающие существенные влияния на организм. Ежедневно ребенок пропускает через свои легкие воздуха больше, чем масса потребляемой пищи и воды. Громадная поверхность легких поглощает из воздуха практически все вредные вещества таблицы Д.И. Меделеева.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения пришли к однозначному выводу, что загрязнение воздуха является главным фактором риска для здоровья населения. Воздух в помещениях в 4 – 6 раз грязнее наружного и в 8 – 10 раз токсичнее. В воздухе помещений содержатся естественные аллергены (бактериальные, грибковые и др.) Состав воздушной   среды в помещении практически вне нашего контроля. Отсюда бурный рост количества легочных заболеваний, аллергии, снижение иммунитета.

Поэтому необходимо чаще проветривать помещения. Кроме того, отечественная промышленность освоила выпуск электростатических, ионизированных воздухоочистителей, которые можно применять в домашних и рабочих помещениях.

Здоровья Вам и вашим деткам! Дышите правильно!