**Дети должны дышать носом!**

Здоровый человек должен дышать носом, так как в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается от пыли. При дыхании ртом в легкие поступает холодный воздух, что является причиной простудных заболеваний. Одновременно раздражаются и 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 в крови, так как при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего **75%** от его нормального объёма. Длительный недостаток поступления кислорода в организм ведет к угнетению развития организма и анемии.

Поскольку защитные факторы, обеспечивающие организму при дыхании носом в полости рта не срабатывают, у таких детей гораздо чаще возникают простудные и респираторые заболевания. При устоявшейся привычке дышать ртом в носоглотке нарушается нормальная вентиляция, разрастаются аденоиды – лимфоидные ткани глоточной миндалин, нарастают хрящи, полипы, которые затрудняют свободное прохождение воздуха через нос.

 При частых простудных заболеваниях **дыхание ртом превращается во вредную привычку.** Вот почему важно научить ребенка пользоваться носовым платком, сморкаться поочередно каждой ноздрей. Важно обязательно долечивать насморк, не позволяя перейти в хроническую форму.

 Длительное нарушение носового дыхания у детей приводит к челюстно-лицевым аномалиям, нарушению прикуса, и, как следствие, к нарушению звукопроизношения и голоса (появляется гнусавый оттенок голоса). У таких детей снижена активность всех лицевых и мимических мышц. У детей с ротовым дыханием мышцы шеи и спины находятся в чрезмерном напряжении, что влечет за собой нарушение осанки и деформацию скелета грудной клетки, которая препятствует развитию легких. Когда нарушения становятся видимыми, родители обращаются к ЛОРу, стоматологу, ортодонту, логопеду, остеопату и т. д. Это правильно, но очень ресурсно - и финансовозатратно. Легче не допустить нарастания проблем, чем потом устранять, лечить, корректировать.

  **Простые упражнения для нормализации носового дыхания:**

1. Дыхание во время прогулки при подсчете шагов

- 2 шага – вдох

- 4 шага – выдох.

Таким образом, мы идем просто дышим в определенном ритме.

Далее можно усложнять: вдох на 3 шага, выдох на 5 шагов, вдох на 3 шага – выдох на 6 шагов.

1. Ноги в стороны. Вдохнув через нос, руки поднять перед собой, затем вверх, в стороны и медленно опустить, выдыхая через нос.
2. Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Рот плотно закрыт, - медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю.

Чтобы не закружилась голова, делаем 4 вдоха, 4 выдоха, пауза, спокойное дыхание, повторяем.

1. Вдох носом – выдох через рот и наоборот, обязательно с паузой после 4 выдохов.

Рекомендуемые нормы повтора одного упражнения – 10 раз. Но, в зависимости от состояния, возраста, возможностей ребенка можно начинать с 4х раз повторений каждого упражнения, выполнять 2 раза в день

Важно, чтобы ребенок, прислушиваясь к своим ощущениям, учился различать дыхание носом и ртом.

Такие нехитрые упражнения помогут нормализовать носовое дыхание, а также сократить аденоидные разрастания у детей. Чем больше делаете дыхательных упражнений, тем больше помогаете ребенку избавится от аденоидов, восстановить проходимость носовой полости, сократить применение медикаментозных средств и, постепенно, закрепить навык правильного носового дыхания.

 Логопед: Дементьева А. В.