|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Консультация для родителей***«У многих возникает вопрос - почему ребенок неправильно дышит»***Подготовила воспитатель Ракитина Е.В.* |

***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!***

***У МНОГИХ ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС -  ПОЧЕМУ РЕБЕНОК***

***НЕПРАВИЛЬНО ДЫШИТ?***

 ***- Часто из-за плохой привычки. Но могут быть и другие причины.***

***Аденоиды***легко обнаружить. Внешние признаки явны: у ребенка часто открыт рот, верхняя губа, кажется короче и обнажает зубы, ночью он храпит и спит с открытым ртом.

Аденоиды могут быть довольно объемными уже у грудных детей. Они являются причиной частых насморков и вспышек температуры, вынуждают детей дышать ртом, что может привести к деформации небного свода и даже лица.

***Миндалины.***Они служат естественной преградой инфекции. Но когда они разрастаются или разрыхляются, то начинают мешать дыханию. В них постоянно гнездится инфекция. Тогда нужно их удалить.

***Аллергия.***Некоторые дети, у которых нет видимых аномалий носоглотки, все же дышат с трудом. Это может происходить из-за аллергии на пыль, на цветочную пыльцу, на перья, на шерсть кошки и так далее.

Следите за идеальной чистотой в комнате ребенка, особенно маленького. Избегайте различных декоративных вещей, портьер, ковров. В комнате младенца все должно быть моющимся.

***Неправильное формирование зубов.***Плохо сформировавшиеся челюстные кости делают нёбный свод овальным, носовая полость сужается, язык, которому тесновато, проявляет тенденцию отодвигаться, все это в значительной степени мешает дыханию.

Аномалии челюстных костей можно исправить в раннем возрасте.

***Сидячий образ жизни.***Приговоренный к жизни затворника, ребенок начинает чахнуть и теряет навыки правильного дыхания.

Не тряситесь слишком над своим ребенком. Закаляйте его. Приучите его не реагировать на перемены погоды. Помогите полюбить спорт и физические упражнения.

***КАК УЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?***

Сначала научите его сморкаться. Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморкаться не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку левую ноздрю пусть дышит правой. И наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

***Игра с розой и одуванчиком***поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку.

Дайте ему понюхать цветок розы.   Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие   дети   сопят, вместо   того   чтобы   нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это как раз обратное тому, что надо делать!

Затем дайте ребенку ***подуть на одуванчик.*** Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом.

Вы можете предложить малышу ***задуть свечу***, заставить двигать ***бумажные крылья маленькой мельницы***. Или ***«создать ураган»:*** разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги.

Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).

Всех детей очень веселят ***мыльные пузыри,***в то же время пускать их прекрасное упражнение.

      Когда вы гуляете с ребенком за городом, в парке, по берегу моря, покажите, как можно почувствовать ***чудесный запах чистого воздуха,*** медленно вдыхая носом. Затем заставьте полностью удалить использованный воздух, находящийся в глубине легких. Для этого пусть выдыхает (все время носом) медленно, медленно и до конца. Чтобы заинтересовать ребенка, дайте ему возможность проанализировать состав воздуха. «Что ты чувствуешь? Мокрые листья, цветы, траву, водоросли, ель?» (одновременно таким образом развивается восприимчивость).

Делайте упражнения всякий раз, когда гуляете. Они и вам принесут пользу (вы уверены, что знаете, как дышать?). А у вашего ребенка вырабатывается хорошая привычка, которая останется на всю жизнь.

Совершенно очевидно, что, выполняя все эти упражнения, вы позаботитесь, чтобы:

* ребенок хорошо прочистил нос — одну ноздрю за другой (если у него нос забит, все упражнения не принесут никакой пользы);
* одежда не стесняла движений грудной клетки;
* упражнения выполнялись на улице или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

**Внимание!** Ни в коем случае не утомляйте ребенка. Эти игры не должны быть долгими. И после шести лет грудь ребенка еще слабая. Чтобы она не стала узкой, ей совершенно необходимы дыхательные упражнения.

**Заставьте ребенка бывать на воздухе.**