***О правильном дыхании***

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание. Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, **правильно дышит** **ребенок** или нет, **зависит** его **физическое и интеллектуальное развитие**.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должное внимание. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже «незначительная» неисправность носового дыхания вредно отражается на всем организме.

**Почему вредно дышать через рот**? Во-первых, **воздуха в легкие** **попадает** значительно **меньше**, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит **меньше кислорода**. Во-вторых, **изменяется голос, нарушается речь**, ребенок начинает **гнусавить**, **говорить монотонно**. Кроме того, ему становится **труднее пережевывать пищу, обоняние притупляется, пропадает аппетит, зубы постепенно искривляются, может развиться кариес**. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны.

Что же делать, если ребенок дышит ртом? Прежде всего, **рекомендуются** **специальные упражнения**. 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 и понятно. Ребенок может контролировать себя сам, громко произнося согласные звуки *б, в, ж, м, п, т, ф, ш,* следя за дыханием при выполнении данного упражнения. Очень полезно следующее упражнение: 5-6 раз вдыхать и медленно выдыхать воздух, закрыв рот. Кисти рук при этом нужно положить на шею сзади или на верхнюю часть живота.