**Воспитание правильного дыхания.**

 Дышать надо через нос — казалось бы, нет правил проще этого. Но вот при обследовании плохо успевающих учеников оказалось: более чем у половины детей нарушено носовое дыхание.

 Разве можно заранее предположить наличие связи между способом дыхания и успехами в школе? Да, такая связь есть. И от того, правильно дышит ребёнок или нет, зависит всё его развитие — и физическое и интеллектуальное. На дефекты дыхания, к сожалению, часто не обращают внимание.

 Но даже незначительная неисправность носового дыхания вредно отражается на всём организме растущего человека. Ведь в минуту ребёнок делает более 20 вдохов и выдохов, а в сутки ему требуется почти 10 тысяч литров воздуха! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, каким нужен организму.

 Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно.

 Кроме того, ребёнку становится труднее есть, пережёвывать пищу. Да и обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиться кариес. И это не всё. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества.

 Вот почему так РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ, ПЛАКСИВЫ, РАССЕЯНЫ И ВЯЛЫ дети, которые дышат ртом. Нередко появляется шум в ушах, ощущение тяжести и даже приступы удушья, переходящие в астму.

 Если ваш ребёнок, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь каким-то своим делом, держит рот открытым или же спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами — это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно.