**Как научить ребёнка дышать носом.**



1. Пройдите обследование у ЛОР-врача. Доктор выявит причины нарушения носового дыхания. Это может быть искривление носовой перегородки, полипы, аденоиды. По результатам обследования вам будет предложено консервативное или оперативное лечение.
2. По совету логопеда, для постановки носового дыхания разучите дыхательную гимнастику:

- сделать 10 вдохов / выдохов через правую, затем левую ноздрю (примерно 4-6 секунд), по очереди закрывая одну из ноздрей большим пальцем;

 - на вдохе оказывать сопротивление воздуху, для этого надавите пальцами на крылья носа;

- старайтесь выключить ротовое дыхание поднятием кончика языка к твёрдому нёбу. Сделайте спокойный вдох через нос, затем на выдохе постукивайте пальцами по крыльям носа и одновременно произносите слоги: ба-бо-бу.

 3. Если вам не помогает гимнастика, попробуйте преортодонтический трейлер. Ребёнку на один час днём и на всю ночь одевают преортодонтический трейлер голубого цвета, а перед этим закапывают в нос «ИРС19».

 (использовались материалы интернет ресурса)