МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №53 «РОСТОЧЕК»

Консультация для родителей

«Неухоженный нос, из-за чего затрудняется носовое дыхание»

Воспитатель:

Полятыкина Н.А.

Мытищи

2021

**Дыхание носом** вообще трудно дается маленьким детям, но оно тренирует диафрагму, приучает **дыхательный** центр к излишкам углекислоты, зимой защищает трахею и бронхи от холодного воздуха.

Если ребенок дышит ртом, то он получает лишь 75% необходимого ему кислорода. Детям это грозит замедлением роста, умственного и физического развития. При **дыхании** ртом грудная клетка расширяется слабо, поэтому грудь малыша делается впалой и может на всю жизнь остаться недоразвитой. **Из-за неполного объема вдыхаемого** воздуха в верхушках легких могут возникать явления застоя. Вследствие этого у **дыхательного** органов и велик риск развития такой болезни, как туберкулез. Постоянное **дыхание** ртом у ребенка деформацию лица, неправильно развивается верхняя челюсть, зубы растут криво, несимметрично, чаще разрушается. У некоторых детей понижается слух, поскольку нарушается вентиляция среднего уха, которое сообщается с **носоглоткой**.

У детей с дефектами **носового дыхания** уже в раннем детстве отмечаются рассеянность, подавленность, раздражительность, плаксивость, плохое настроение, ослабевает память.

**Туалет носа.**

Этой процедуре нужно учить ребенка. Заключается она в том, что ребенок смачивает носик, высмаркивает его, поочередно зажимаю каждую ноздрю, затем еще раз промывает ноздри водой.

**Носовые** платки должны быть и в групповой, и в верхней одежде. Можно использовать так называемую *«скорую помощь»*, когда **родители забывают положить носовой** платок - это одноразовые **носовые платки**.

Необходимо приучать детей правильно пользоваться **носовым платком**. Он должен быть достаточно большим (для малышей удобнее мужской **носовой платок**, чем детский). Высмаркиваться нужно в платок, сложенный в два слоя, а при кашле и чихании четыре.

По данным эпидемиологов, **носовой платок**, сложенный вдвое, задерживает до 55% **выдыхаемых микробов**, а сложенный вчетверо ребенок должен сложить грязной поверхностью внутрь *(за очень маленьких детей это делает взрослый)*. Лучше употреблять бумажные платки разового пользования. Это гигиеничнее. Обычные платки после употребления меняются каждый день. Платки обязательно нужно кипятить, если платки просто простирывать, то микробы и вирусы могут сохраняться на них до двух недель.