

Дыхательная гимнастика – как профилактика ОРЗ.

Насморк, ОРВИ, ангина, бронхит, пневмония — вот наиболее распространенные простудные заболевания наших детей. Предотвратить возникновение болезней, вылечить их наиболее быстро, эффективно, не допуская перехода в хроническую форму, поможет лечебная гимнастика.

Когда малыш болеет, то некоторые родители стараются оберегать его от всякой физической нагрузки. Это неверно. Отсутствие движения напротив, вредно для малыша и отрицательно сказывается на его состоянии.

Каждому ребёнку необходим умелый уход, занятия гимнастикой, полноценное питание, прогулки на свежем воздухе и разумное закаливание.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. Занимаясь ЛФК, малыш выздоравливает быстрее. А если гимнастика регулярна, то укрепляется иммунитет и ребёнок болеет реже. Особенно важно использовать ЛФК при лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые трудно вылечить медикаментозной и другой терапией. Например, определенная форма бронхиальной астмы (астма физического напряжения) лечится исключительно физическими упражнениями.

Причинами многих простудных заболеваний детей в раннем возрасте являются особенности строения органов дыхания и неправильная постановка дыхания. ЛФК помогает улучшить воздухообмен и кровоснабжение легких, установить правильные темп и ритм дыхания. Самый частый симптом при заболеваниях органов дыхания — кашель. Кашель является защитной реакцией организма и стимулирует очищение бронхов.

Этого можно достигнуть за счет выполнения дыхательных упражнений:

- 1. «Качалка».** И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперед-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.
- 2. «Ёлочка растёт».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.
- 3. «Зайчик».** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.
- 4. «Как гуси шипят».** И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. **«Прижми колени».** И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.
6. **«Гребцы».** И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.
7. **«Скрещивание рук внизу».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
8. **«Достань пол».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.
9. **«Постучи кулачками».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.
10. **«Прыжки».** Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.