

# Дыхательная гимнастика как профилактика ОРЗ

Насморк, ОРВЗ, 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.

**Лечебная физкультура (ЛФК)** – это необходимая составляющая профилактики и лечения заболеваний органов дыхания у детей. ЛФК поддерживает нормальную жизнедеятельность и улучшает общее состояние организма. 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.

Начало заболевания дыхательных путей у детей можно определить по основным признакам: насморк, кашель, першение в горле, изменение тембра голоса, чиханье, одышка. Нередко этому сопутствует и повышенная температура. Больной ребенок жалуется на головную боль, быструю утомляемость, раздражительность. Часто у него нарушается осанка. Он плохо успевает в школе, отстает от сверстников в физическом развитии. 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.** На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.
2. Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.
3. Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.
5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.
6. Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.
7. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.
8. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
9. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
10. Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя.

