

«Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед родителями и остающаяся наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поиска новых путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Наряду с общепринятыми методами эффективной профилактики снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и укрепления организма ребенка. Способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. У дыхательной гимнастики мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется при наличии травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут вашему ребенку.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, причем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять как комплексной гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме, чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно использовать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательные упражнения вместе. Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Упражнения для дыхательной гимнастики:

- Делайте глубокий вдох носом, надувая при этом с ребенком щеки, и хлопните в ладоши. Затем выдохнуть через рот. В подвижных играх, используйте звуковые упражнения, например, крик индейцев (прикрывая рот рукой, издаем любые гласные звуки).
- Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем к носу, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую ноздрю.
- Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно.
- Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую ноздрю.
- Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).
- Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м».

