

Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика – как профилактика ОРЗ.

Насморк, ОРЗ, 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.

Чем чаще всего болеют наши дети? На этот вопрос ответ почти всегда бывает одинаковым — простудными заболеваниями. Как правило, это насморк, ангина, бронхит, пневмония. Одним словом, почти все болезни органов дыхания.

У больного ребенка плохой аппетит, нет настроения, он жалуется на недомогание, головную боль. Когда малыш заболевает, то некоторые родители стараются оберегать его от всякой физической нагрузки. Это неверно. Отсутствие движения напротив, вредно для малыша и отрицательно сказывается на его состоянии.

Если ваш малыш заболел, как можно раньше обратитесь к педиатру и, посоветовавшись с ним, начинайте занятия лечебной физкультурой.

Огромное значение имеют занятия лечебной гимнастикой в домашних условиях. Это и понятно. Большую часть времени ребенок проводит дома. В семье он живет, растет и развивается. Чаще всего от нас самих зависят здоровье и благополучие наших детей. 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 заболевает 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.

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.

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
- ✓ Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
- ✓ Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.