

Дыхательная гимнастика в игровой форме по профилактике гриппа и ОРВИ

Цель: научить детей правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия **дыхательной гимнастикой** с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. **Дыхательные** упражнения можно выполнять вместе с утренней **гимнастикой** или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в **игровой форме**. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия.

Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая **дыхательную гимнастику 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.

Занятия **дыхательной гимнастикой** с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Для проведения **дыхательной гимнастики** возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Основу **дыхательной гимнастики** составляют упражнения с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о, шипящих согласных (*ш, ж*) и сочетания звуков (*ах, ох, ух*). Эти **дыхательные** упражнения рекомендуется проводить в **игровой форме** («жужжит пчела», «гудит паропход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Упражнения для **дыхательной гимнастики**:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем, закрыв ноздрю, **дыхание** производить поочередно (*по 4—5 раз*) через каждую ноздрю.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.
3. Стоя, **вдыхать через одну ноздрю**, а **выдыхать** через другую до 5—6 раз через каждую ноздрю.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт, затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5—6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

6. При ходьбе дышать только через нос. Постепенно удлинять фазу выдоха: на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6 — выдох; на 2 счета — вдох, на 3—4—5—6—7 — выдох (2—3 мин).

Дыхательные упражнения при нарушении голоса нужно чередовать с теми которые предназначены для его улучшения. Ребенок может повторять текст за взрослым. Совместное чтение стихотворного текста помогает развитию голоса ребенка.

Некоторые тексты, специально подобранные для этой цели:

1. Я жук, я жук! Я тут живу, Жужжу, жужжу, Гляжу, лежу.

Я не тужу,

Всю жизнь жужжу:

ж-ж-ж-ж.

2. Топоры-то, топоры

Так и сыплются с горы.

Вот и чайник за кофейником бежит,

Тараторит, тараторит, дребезжит.

Утюги бегут побрякивают,

Через лужи, через лужи перескакивают.

3. Дубовый столб стоит столбом, В него баран уперся лбом. Хотя не жаль барану лба,

Но лбом не сбить ему столба.

Бывают ситуации, когда у ребенка после хирургических вмешательств в ротоглотке и носоглотке (*удаления небных миндалин, аденоидов, опухоли и т. д.*) появляется гнусавость.

Для тренировки подвижности мягкого нёба, которое считается голосообразующим центром, рекомендуется читать вслух стихи, где имеются определенные звуковые сочетания. Приведем некоторые такие стихи. В стихотворении о кукушке ребенок может произносить лишь окончание строфы — «ку-ку».

«Кукушка»

Кукушки голос заунывный

Под стать неяркому деньку,

Простосердечный и отзывный,

С утра до вечера:

«Ку-ку!»

То близко, то далеко где-то

Гуляет по всему леску,

И тихо расцветает лето

Под это милое

«Ку-ку!»

Чуть пахнет перегретой смолкой...

Лицо подставив ветерку,

Лежу, блаженствую под елкой

И слушаю

«Ку-ку, ку-ку!»

Е. Благинина

«Песенка жука»

Я веселый

Майский жук.

Знаю все

Сады вокруг,

Над лужайками кружу,

А зовут меня

Жу-жу.

Жу-жу?

Потому что я

Жужжу.

А. Берсенев

Важно использовать **игровые ситуации**, меняя силу звучания, высоту голоса, что предупреждает его утомляемость при длительных упражнениях.

Тексты подбирают исходя из интересов, развития, увлечений ребенка, с учетом отработки определенных звуков и их произношения.

Читают текст то медленно, то быстро, то нараспев, меняя интонации построчно. Во всех случаях учитывают возраст и общее развитие ребенка.

Незатрудненное носовое дыхание - эффективная профилактика ОРВИ.

Действительно, постоянно дыша ртом, вы имеете гораздо больше шансов подхватить простудную инфекцию, нежели при нормальном носовом **дыхании**.

Это связано с тем, что слизистая оболочка носа имеет слой эпителия, выделяющий секрет со значительным количеством интерферона - противовирусного агента, играющего важную роль в **профилактике ОРВИ**.

Помимо этого, холодный воздух, проходя через пазухи носа, прогревается, очищается от содержащихся в воздухе бактерий, пыли. Тем самым, свободное носовое **дыхание** чрезвычайно важно для защиты от простуды. Постоянный насморк и заложенность носа делают наш организм уязвимым перед атакой вирусов.

Дышим через нос: 5 упражнений

Хорошенько проветрив помещение, примите удобное сидячее положение. Каждое упражнение выполняется спокойно, не торопясь. В случае если носовые пазухи заложены, нужно сперва промыть их слабосоленой водой либо физиологическим раствором.

1. Очень медленно вдохните через рот. После этого на выдохе постарайтесь резко вытолкнуть воздух через нос. Данный метод очень эффективен для **профилактики ОРВИ**.
2. Вдохните воздух левой ноздрей, предварительно зажав пальцем правую ноздрю, через которую затем **выдыхайте**. Сделайте данное упражнение по 5 раз каждой ноздрей.
3. Рукой закройте правую ноздрю и рот, после чего спокойно вдохните и выдохните через левую ноздрю.
4. Медленно вдохните через нос, потом сделайте обычный выдох, слегка приоткрыв рот.
5. Через нос вдохните, надуйте щеки на выдохе и через сомкнутые губы медленно выпускайте воздух.

Все упражнения выполняются по пять повторов. После **дыхательной гимнастики** нужно промыть носовые ходы и горло раствором поваренной соли (из расчета одна столовая ложка на стакан воды, также в промывающий раствор можно добавить несколько капель эвкалиптовой настойки).

Тренировка бронхов и легких

В целях улучшения кровоснабжения бронхов и легких йоги ежедневно выполняют специальную **гимнастику**, которая предполагает **дыхательные упражнения**.

- Соединить ноги вместе, находясь в положении стоя. Сделать глубокий вдох через нос, потянуться на носочках, плавно поднимая вверх вытянутые руки. Потом, опуская руки вниз, сильно и шумно выдохнуть, опустившись на полную стопу. Повторить упражнение 5 раз.
- В течение 2-х минут медленно шагать на месте, параллельно на каждом шаге разводя руки в стороны и опуская их. **Вдыхать через нос и громко выдыхать** ртом поочередно на каждом последующем шаге.
- Скрестив ноги, сесть на пол. Поднять руки, сжав ладони в кулак. Сделать медленный вдох носом, затем шумно выдохнуть через сомкнутый рот. Повторить не менее десяти раз.
- Встать, ноги на ширине плеч. Поочередно начинать махи руками вперед и назад, при этом часто дыша носом. Сделать 10 подходов.
- В сидячем положении слегка прижать к груди одну ладонь, другую положить на живот. Не торопясь, набрать полные легкие воздуха, ощутив ладонью поднятие грудной клетки. **Выдыхая**, слегка опустить грудь, округлить живот. Повторить процедуру пять раз.

Выполняя эти упражнения избегайте задержки или резкого выталкивания воздуха. **Вдыхайте как можно глубже**, чередуя вдохи с пассивными медленными выдохами.