

Дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний для детей дошкольного возраста

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании.

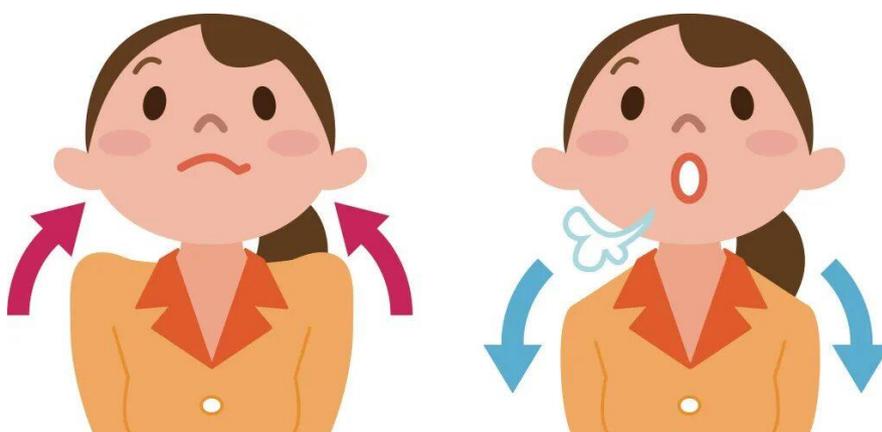
Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха

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:

Хорошенько проветрив помещение, примите удобное сидячее положение. Каждое упражнение выполняется спокойно, не торопясь. Очень медленно вдохните через рот. После этого на выдохе постарайтесь резко вытолкнуть воздух через нос. Данный метод очень эффективен для **профилактики ОРВИ**.

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

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).