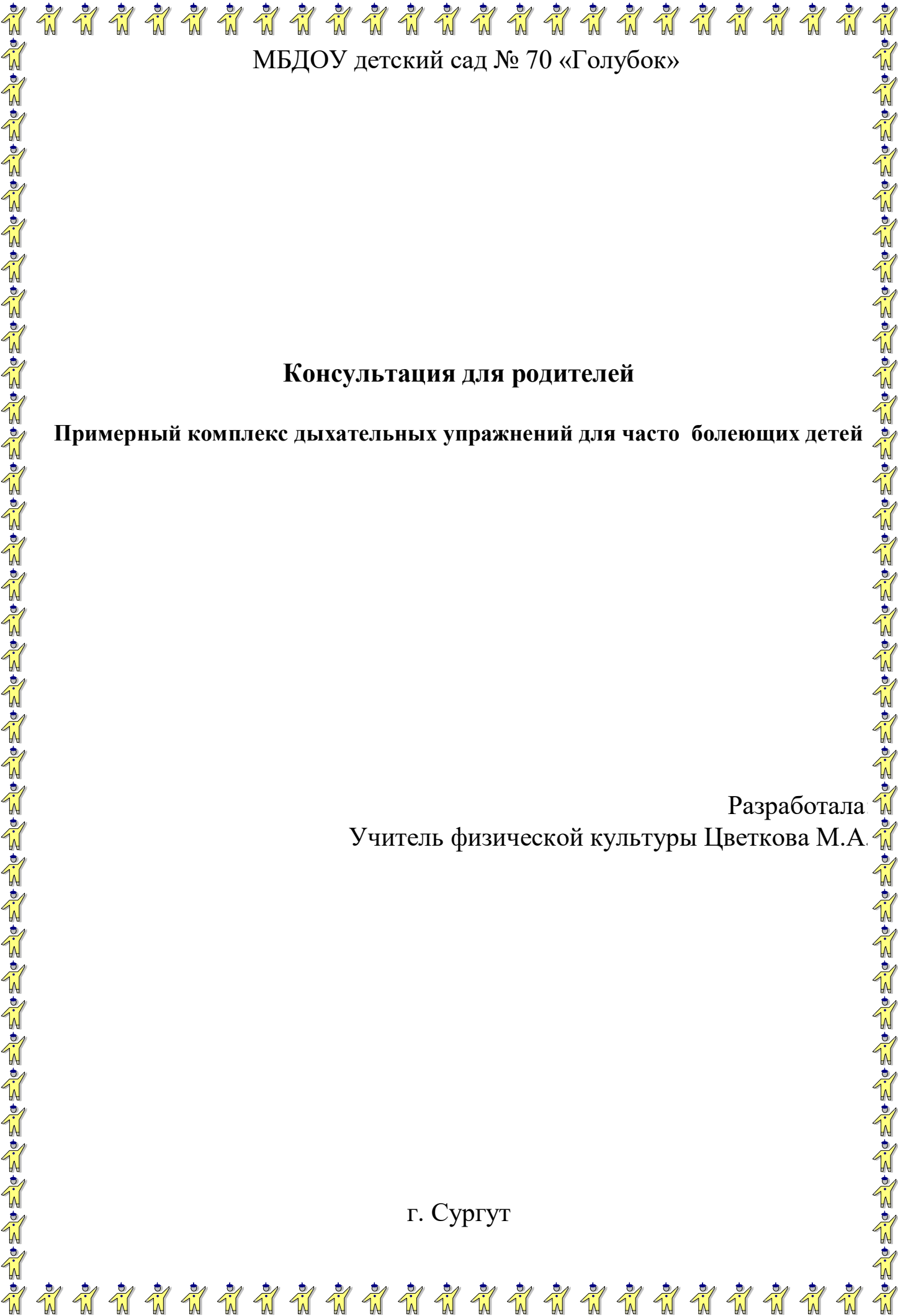




МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Консультация для родителей

Примерный комплекс дыхательных упражнений для часто болеющих детей

Разработала
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Уважаемые родители!

Одним из простых и доступных способов предупреждения простудных заболеваний у детей являются физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.

Вашему вниманию предлагается комплекс оздоровительных упражнений.

Занятия проводятся с детьми дома или на прогулке в теплое время года в облегченной одежде не менее чем за 2 часа до сна и не раньше, чем через час после приема пищи.

Одним из неперенных условий занятий является свободное носовое дыхание. Поэтому перед занятиями ребенку надо прочистить нос тампоном с содовым раствором или теплым растительным маслом.

Начинать занятия надо с нескольких минут, увеличивая продолжительность занятий до 15 – 20 минут.

Помните, что увеличивать нагрузку надо постепенно, не ранее, чем через 7 – 10 дней после начала занятий. При этом необходимо следить за состоянием ребенка и не допускать его переутомления (сильное покраснение кожи лица, одышка, повышенная потливость).

Дыхательные упражнения лучше всего проводить в игровой форме.

Примерный комплекс упражнений для часто болеющих детей 4 – 6 лет

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, с высоким подниманием колен, подскоки, ходьба «солдатским шагом». Продолжительность от 1 до 3 минут. Дыхание произвольное.
2. Упражнение «часики». Руки на поясе, ноги на ширине плеч. При наклоне туловища вправо произносится звук «тик», при наклоне влево звук «так». Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
3. Поднимаясь на носки, одновременно поднять гимнастическую палку над головой и посмотреть на неё, медленно присесть с прямой спиной, колени разведены в стороны, одновременно, опуская гимнастическую палку перед собой на уровне груди и произносить звук «ш – ш – ш». Количество упражнений от 3 до 5.
4. Упражнение «дровосек». Руки вверх, сцеплены в замок. Ноги шире плеч, глубокий вдох, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произношением звука «ух». Количество упражнений от 2 до 5.
5. Бег на месте с переходом на ходьбу. Продолжительность от 30 – 40 секунд до 2 минут.
6. Упражнение «велосипед». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах. Количество упражнений от 2 до 6. Дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле. Глубокий вдох, на выдохе произносятся звуковые упражнения: дует ветер «у-у», кричит ворона «кар-кар», лает собака «гав-гав».

Массаж лица в сочетании с умыванием лица, промыванием носа и придаточных пазух и полосканием горла водой из холодного крана. Эти действия помогают купировать отек слизистой носоглотки, очистить придаточные пазухи носа от патологического содержимого, нормализовать дыхание. *Необходимо уметь выполнять следующие приемы:*

- исходное положение (и.п.) ребенка – лежа на спине (в случае большой слабости), или сидя на стуле, или стоя (массаж выполняет кто-то из родителей или сам малыш). Объект воздействия – крылья носа. Массаж выполняется мягкими круговыми движениями средних фаланг согнутых указательных пальцев. При этом ребенок делает вдох через рот и выдох сильно и продолжительно через нос. В ходе массажа нужно периодически на мгновение зажимать ноздри, чтобы воздух с силой шел в придаточные пазухи носа. При обильном насморке следует прерывать процедуру, чтобы высморкаться. Продолжительность массажа – 1 – 1,5 мин., практически до появления у больного ощущения тепла и необычайно легкого дыхания.



и.п. ребенка и же, и.п. родителя. Сидя на стуле или стоя, сзади большого. Объекты для воздействия: участок лица под глазами (от носа до ушей) и лоб. Под глазами массируют ладонями, начиная движение от лучезапястного сустава средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих рук. Лоб массируют так же, только уже четырьмя пальцами обеих рук. Массаж проводят комбинированно: мягкое поглаживание, хлесткое растирание, мягкое поглаживание. Продолжительность до 30 сек.



- И.п. ребенка и родителя то же. Объект для воздействия – лоб. Проводят растирание ладонными подушечками четырех пальцев одной руки быстрыми круговыми движениями, достигая в каждой точке периметра лба ощущения настоящего жара. Другая рука, убрав волосы со лба, поддерживает голову ребенка. Продолжительность – 30 сек.



При массаже лица маленькие дети часто выражают протест. В этом случае его нужно проводить в форме игры, постепенно приучая ребенка к целительной процедуре.

Помните, что кожа лица у детей подчас очень нежная, поэтому надо стараться щадить её и обходить болезненные участки. Возможно и легкое головокружение, однако бояться этого не надо – оно проходит в считанные секунды без вредных последствий.

Закончив массаж лица, следует подойти к умывальнику, включить холодную воду, четырьмя пригоршнями умыться, затем четырехкратно втянуть воду носом и выплюнуть её, высмаркиваясь каждый раз, и четырежды прополоскать горло.

Специальные упражнения дыхательной гимнастики.

Уважаемые родители, для вас и ваших детей предлагаем комплекс упражнений, при выполнении которых следует дышать через рот. В паузах между ними и в покое ребенок должен дышать через нос.

- и.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы разведены. Руки скрестить перед грудью так чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавнo вернуться в и.п. (естественный выдох).



- и.п. – стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны. Опускаясь на стопы, наклон вперед согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам с одновременным акцентированным мощным выдохом. Руки плавно развести в стороны и свести скрестно перед грудью, хлест кистями по лопаткам. Повторить 2 – 3 раза, завершая движение акцентированным мощным выдохом. Вернуться в и.п.



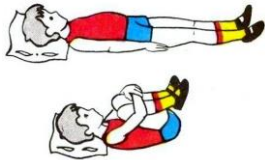
- и.п. – стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх – назад, пальцы сцеплены. Опускаясь на стопу, наклониться быстро вперед, хлест руками вперед, вниз назад, как рубка топором, с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавнo вернуться в и.п. (естественный выдох).

напряжением на дренажные каналы. Бутылку, которую производятся сжатие, большой силой грудной клетки больного в области нижних ребер и диафрагмы, т.е. выжимание. Действие необходимо начинать во время паузы между вдохом и выдохом.

Выжимание направлено на:

- откашливание
- выделение мокроты.

1. *Выжимание лежа самостоятельно.* И.п. – лежа на спине. На счет 1 подтянуть бедра к груди, руками обхватить голени (мощный выдох). На счет 2 – 7, с силой прижимая руками голени, продолжать и завершить выдох. На счет 8 вернуться в и.п. Затем хорошо откашляться.



2. *Выжимание лежа с посторонней помощью.* Родитель с силой давит на голени, соразмеряя усилия.



3. *Выжимание стоя самостоятельно.* И.п. – выпад правой ногой, левая наружу; правая рука согнута в локте под прямым углом, на уровне подреберья плотно прижата к телу, левая рука прижата к правой и кистью держит локоть правой руки. На счет 1 резкий наклон вперед с силой прижимаясь левой рукой к верхушке правого бедра с одновременным мощным выдохом. На счет 2 – 7 продолжать и завершить выдох. На счет 8 вернуться в и.п. (вдох выпячивая живот, и откашливание). То же левой ногой.



Бег трусцой с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания. Последовательно на бегу выполняется три очень глубоких выдоха с предельным напряжением мышц брюшного пресса, стараясь при этом выполнить максимальное количество шагов. При вдохе (совершается за 2-3 шага). Обязательно выпячивание брюшной стенки. Затем следуют 30 сек спокойного бега и нормального дыхания.

Ходьба с чередованием естественного и выраженного диафрагмального дыхания с откашливанием. В медленной ходьбе выполнить выдох предельной глубины и продолжительности (например, на 10 – 12 шагов), затем, приставляя ногу, вдохнуть выпячивая живот, и откашляться что есть силы. Повторить упражнение 3 раза, а затем спокойно идти и дышать полминуты.

Комплексный уход за больным после засыпания и в ночные часы.

После засыпания, когда больной сильно пропотеет, отправьте занемогавшего под душу приятной температуры на 5 – 8 мин., прибавьте, пожалуйста, к этой процедуре и контрастное обливание, дозируя его строго по самочувствию, если к моменту заболевания ледяной водой уже пользовались. Еще стоя под душем, посредством массажа лица промывания носа и полоскания горла больному следует восстановить носовое дыхание. Затем уложите больного в постель. В крепком сне больного в последующие часы можете не сомневаться. Если через некоторый промежуток времени вновь возникла похожая ситуация, то повторите все сначала.