

Прекрасное средство в профилактике гриппа – дыхательная гимнастика. Первым встречает вирусы нос, ведь вирусы и бактерии попадая в носоглотку вместе с вдыхаемым воздухом, встречаются здесь с волосками и слизью носовых ходов, которые вырабатывают собственный интерферон (противовирусный агент). Поэтому свободное носовое дыхание является обязательной и наилучшей профилактикой простудных заболеваний. Этому способствует специальная гимнастика, выполняемая в сидячем положении в хорошо проветренном помещении. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки 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.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

- Упражнения проводить в проветренном помещении до еды.
- Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
- Вдох - через нос (плечи не поднимать, спина прямая)

- Выдох – через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять на кончик языка

- Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками)

- Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие. Время выполнения 3-4 минуты. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению.

- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции оказывают значительный оздоровительный эффект.

Эти упражнения не требуют ни финансовых затрат, ни специально подготовленных условий. Во время утреннего туалета провести туалет носа (хорошо высморкаться, промыть водой). По дороге в детский сад провести 2-3 раза комплекс №1.

Комплекс №1

1. «Здоровей-ка». Вдох через нос, задержка дыхания 2-3 секунды, медленный выдох через нос (5-6 раз)

2. «Здоровый носик». Большим пальцем руки перекрываем правую ноздрю, вдох через левую ноздрю, безымянным пальцем перекрываем левую ноздрю – вдох правой ноздрей. По 5 - 6 раз каждой ноздрей.

3. «Ежик принохивается». Вдох - выдох резкий, быстрый через нос.

Комплекс №2 выполняется в помещении при открытой форточке, в положении сидя на коленях, с прямой спиной.

1. «Фонарики». И.п- руки согнутые в локтях на уровне плеч, кисти рук расслаблены. Поднимаем прямые руки вверх - резкий вдох через нос, вернутся в исходное положение – выдох через нос. Руки положить на колени ладонями вверх, глаза закрыть - расслабление 10сек. 10 раз по 3 подхода.

2. «Кузнечные меха». И.п –руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонями вниз. Разводим руки в стороны - шумный вдох через нос. Руки смыкаются в локтях- шумный выдох через нос. 8-10 раз

3. «Задуй свечу». И.п –голова опущена вниз, руки на бедрах. Поднимаем голову вверх – вдох. Резкий выдох через рот (5-6 коротких выдохов),голова при этом медленно опускается вниз. 4-5 раз

4. «Лев». И.п- руки согнутые в локтях на уровне плеч. Вдох через нос - выдох через рот, при этом высовываем язык, выпучиваем глаза. 5-6 раз. Это упражнение забавно выглядит и веселит наших детей.

А мы все знаем, что хорошее настроение и душевное равновесие играют немаловажную роль в профилактике гриппа. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни и больше улыбайтесь. Будьте здоровы и счастливы.