

Рекомендуем – промывание носа водой с целью: Восстановить носовое дыхание, удалить со слизистой оболочки флору, которая смогла бы способствовать размножению вирусной инфекции (которая может опуститься в верхние дыхательные пути, с помощью носового платка или промывание носа мылом).

Необходимо подставить под проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть её (то же другой ноздрей) .

Вторая группа – интенсивная.

С этой группой проводим оздоровительный бег с целью, дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировки дыхания, укрепление мышц. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам. Однако его нужно дозировать.

Детям лучше перед бегом завязывать рот платком, что заставит их дышать носом, позволит самим регулировать физическую нагрузку и во время перейти на ходьбу. Проводим во время утренней гимнастики (перед обще-развивающими упражнениями) .

В конце прогулки, перед хождением босиком, после занятий. С этой же группой проводим дыхательную гимнастику по системе Бутейко.

Цель дыхательной гимнастики: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Проводится как со всеми детьми, так и индивидуально.

Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков нижнего брюшного дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию, очистительного дыхания и очистительного дыхания «ХА».

Полное дыхание оказывает положительный лечебный эффект особенно у часто болеющих детей. Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамичных нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути. Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы.

Очистительное дыхание «ХА» совершается так: полный вдох носом, одновременно прямые руки поднимаются над головой, ладони могут быть соединены. Ставим задачу, как можно дольше задержать дыхание до ощущения напряжения мышц брюшного пресса. Полный выдох через рот с произношением «ХА», с резким наклоном туловища вперед и опусканием рук вниз (при этом на выдохе дети должны «выбросить из себя» недомогания и усталость). Вот некоторые дыхательные упражнения, которые мы предлагаем детям на занятиях по физическому воспитанию.

Упражнение «Часики».

Педагог имитирует ход маятника часов, говоря «тик-так». Дети поднимают руки вверх, в стороны - вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

Упражнение «Трубач».

И. П. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх. Производится медленный выдох и звук «Ту-у-у» или «П-ф-ф». Повторить 4-6 раз.

Упражнение «Петух».

ИП. - стоя, одна рука. - на животе, другая - на груди. Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося «Ку-ка-ре-ку-у-у» (3-4 раза) .

Упражнение «Паровозик».

Осуществляется при ходьбе, руки, согнутые в локтях, движутся вперед-назад со словами «Чух-чух».