

## Тренинг для родителей

### «Дыхательно-звуковая гимнастика как профилактика ОРВИ и ОРЗ»

**Дыхательно-звуковая гимнастика** — эффективный метод профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и ОРВИ у детей. Она укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию лёгких, насыщает организм кислородом и повышает сопротивляемость вирусам.

#### Цели и задачи

- научить ребёнка правильно, глубоко дышать: максимально наполнять лёгкие при вдохе, расширяя грудную клетку, а на выдохе освобождать лёгкие от остаточного воздуха;
- развить дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в лёгких;
- сформировать умение управлять дыханием, что способствует общему укреплению организма.

#### Основные принципы выполнения упражнений

- **Носовое дыхание.** Свободное носовое дыхание укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Вдох выполняется только через нос.
- **Медленный темп.** Это позволяет обогатить организм кислородом.
- **Удлиненный и усиленный выдох.** Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ох, ух).
- **Игровая форма.** Чтобы заинтересовать ребёнка, упражнениям дают «детские» или весёлые названия («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колёса поезда» и пр.).
- **Регулярность.** Результаты в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса занятий.

#### Примеры упражнений

- **«Надуваем шарик».** На вдохе надуть живот (как шарик), на выдохе — сдуть («шарик лопнул»).
- **«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой и выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу!».
- **«Ха-дыхание».** Сделать полный вдох, а затем резким усилием выдохнуть воздух через широко раскрытый рот с резким звуком «ХА!». Повторить 3–5 раз, поднимая руки вверх на вдохе, резко опуская вниз — на выдохе.

## Рекомендации по проведению занятий

- **Место.** В тёплое время года полезно выполнять упражнения на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.
- **Время.** Дыхательную гимнастику проводят 2 раза в день по 10–15 минут, не раньше чем через 1 час после приёма пищи.
- **Одежда.** Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- **Наблюдение за самочувствием.** Важно следить, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний;
- травмы центральной нервной системы, позвоночника и грудной клетки в остром периоде;
- болевой синдром любого происхождения;
- эпилепсия и другие состояния, провоцирующие судорожный синдром при гипервентиляционном типе дыхания;
- наличие диафрагмальной грыжи;
- состояние реконвалесценции (восстановления) после перенесённых заболеваний до момента допуска к занятиям физической культурой;
- возраст младше 4 лет.

Перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если есть хронические заболевания дыхательной системы или другие медицинские противопоказания.

**Важно:** результаты применения дыхательной гимнастики в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.