

«Физическая активность ребенка как профилактика респираторных заболеваний»

Как часто раньше говорили, что движение – это жизнь. И это правильно. Если человек занимается физическими упражнениями, закаливает организм, правильно питается (используя в рационе овощи и фрукты), соблюдает режим сна, другими словами, ведёт здоровый образ жизни, то все болезни проходят мимо такого человека. Про такого человека говорят, что у него крепкий иммунитет.

К сожалению у большинства дошкольников слабое здоровье, а отсюда отсутствие крепкого иммунитета.

Как известно, практически любая физическая активность укрепляет организм, способствует повышению иммунитета и, в той или иной мере, снижает риск респираторных заболеваний и многих других заболеваний простудного характера.

Давайте разберемся, почему физическая активность вообще эффективна для часто болеющих детей:

- Физкультура стимулирует кровоснабжение легких, устраняет застойные явления, которые повышают риск простудных заболеваний.
- Повышенная дыхательная нагрузка предупреждает негативные изменения в легких, бронхах и других органах дыхания.
- Спортивные упражнения устраняют недостаточность дыхания, восстанавливают его нормальную глубину и ритм.

Поэтому физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, так как значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем.

Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, физкультура подходит, как ничто другое.

Лучшим выбором для профилактики простудных заболеваний считаются следующие:

1. Утренняя гимнастика для профилактики простудных заболеваний
 1. Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).
 2. Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.
 3. Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).
 4. Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5. Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щёки надуть. Нажимая на щёки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.
6. Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.
7. Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.
8. Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.
9. Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.
10. Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

2. Дыхательные упражнения.

Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.

- “Поиграй на трубе”.

Стать прямо, ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: “Ту! Ту! Ту!” Повторять в течение 15-20 сек.

- “Часики”

Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: “Тик-так! Тик-так! Тик-так!” Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.

- “Паровоз”

Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: “Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек.

- “Лови комара”

Стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: “Ж-ж-ж-ж! Ж-ж-ж-ж-ж!” Повторить 4-5 раз.

Дыхательную гимнастику можно выполнять в любое время суток. Наиболее часто ее практикуют в утренние, дневные (обеденные), а также вечерние часы. Весь комплекс упражнений за один подход выполняется на протяжении 10 – 15 минут. При этом их можно делать как один, так и несколько раз в день в различное время суток.

3. Лечебная гимнастика.

Секрет Истинного Здоровья — сила правильной осанки. Плохая осанка

мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение. Она влияет на наше настроение и эмоции так же, как и на физическое состояние.

Упражнения для профилактики нарушения осанки
«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза.

Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатiku.

Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть.

Повторить 3 раза.

Занятия лечебной гимнастикой проводятся в первой половине дня 3-4 раза в неделю, продолжительностью 10-15 минут.

4. Подвижные игры

Подвижные игры на воздухе обеспечивают процесс закаливания, повышают сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

При таких играх формируются основные виды сенсомоторных координаций, пространственная ориентация, произвольная регуляция. В естественных условиях закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения двигательных действий.

5. Спортивные секции

Спорт позволяет укрепить организм, активировать многие его механизмы, а также отлично поднять способность организма к сопротивлению инфекции.

Именно поэтому, если вас интересует профилактика ОРВИ у детей, то занятие спортом является прекрасным способом.

Среди различных видов спорта для профилактики заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями, специалисты рекомендуют плавание, футбол, баскетбол, волейбол. Отлично подойдут также и обычные спортивные упражнения. Это может быть бег в парке или на беговой дорожке, прыжки со скакалкой на месте, упражнения при помощи

специальных тренажеров.

Оптимально заниматься 2-3 раза в неделю продолжительностью от 20–30 до 45–60 мин

не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи.

6. Прогулки на свежем воздухе и ходьба.

Прогулка на воздухе - лучшее средство укрепления здоровья, повышения иммунитета. Кроме того, прогулка способствует повышению у ребенка аппетита. Улучшается обмен веществ, питательные вещества лучше усваиваются. Благодаря прогулкам на свежем воздухе происходит естественное очищение организма, лучше функционируют верхние дыхательные пути. Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка.

Прогулки свежем воздухе рекомендуется проводить в утренний и вечерний отрезки времени – в осенне–зимний период по 2 – 2,5 часа, в тёплый весеннее – летний период необходимо гулять как можно дольше.

Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду, а длительность прогулки стоит регулировать в соответствии с погодными условиями. Холод, снег, гололед – не причина отказываться от прогулок. Для детей любая погода хороша, и ежедневная прогулка необходима.

Поддерживая свой организм в хорошей спортивной форме, вы ставите барьер перед вирусными организмами.

Нет ничего лучше, чем быть здоровым.

«В здоровом теле – здоровый дух».

Будьте здоровы всегда!