

# Дыхательная гимнастика как профилактика простуды

Профилактика простудных заболеваний тема большая, а в нашем климате еще и вечно актуальная. До сих пор ведутся исследования, разрабатываются новые методики и рекомендации. Но все специалисты сходятся в одном: профилактика простуды должна включать в себя правильное питание, здоровый образ жизни, физическую активность, закаливание. А еще – правильное дыхание. Последнее особенно важно для детей: во-первых, именно дети чаще всего болеют простудами и им очень важно научиться правильно дышать, чтобы снизить риск заболевания. Во-вторых, правильное дыхание развивает и укрепляет дыхательную систему ребенка, а это в свою очередь, стимулирует иммунную систему. Именно органы дыхания, точнее, слизистые оболочки носовой полости и гортани являются первыми защитными барьерами нашего организма. Наконец, дыхательная гимнастика почти не имеет противопоказаний и побочных эффектов, в отличие от лекарственных средств. К противопоказаниям относятся травмы головного мозга и позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, кровотечения, высокое давление (внутричерепное, глазное или артериальное).

Дыхательная гимнастика как средство профилактики простуды и гриппа может включать самые разные упражнения, лишь бы они правильно выполнялись. Главное правило здесь одно: вдыхаем носом, выдыхаем ртом. Выполнять упражнения желательно два раза в день, утром и вечером, и обязательно хотя бы за час до приема пищи. Место для занятий может быть любым – дома или в парке, сидя на месте или во время легкой ходьбы. Если вы делаете гимнастику в комнате, помещение нужно предварительно проветрить в течение 10-15 минут. Вот примерный комплекс дыхательных упражнений для профилактики простуды. Он довольно прост, и его выполнение не занимает много



времени.

1. Сделайте вдох через нос, затем резкий выдох через рот. Повторите 10 раз.
2. Рот закрыт. Одну ноздрю зажмите указательным пальцем, другой вдыхайте и выдыхайте в обычном для вас темпе 5 раз. Затем проделайте это же упражнение другой ноздрей.
3. Упражнение выполняется стоя, медленно. Дышать только через нос. Поставить ноги на ширине плеч, руки поднять вперед и вверх, ладонями внутрь – вдох; опустить руки – выдох. Выполнять 10 раз.
4. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (с закрытым ртом). Повторить 8-10 раз.
5. При ходьбе дышать только через нос, постепенно удлиняя фазу выдоха. Например, на 1-2 счета - вдох, на 3-6 – выдох. Затем на 1-2 – вдох, на 3-7 – выдох. Таким образом дышать 2-3 минуты.



Этот дыхательный комплекс подходит как взрослым, так и детям. Также детям для профилактики простудных заболеваний и формирования дыхательной системы можно предложить различные игры, где нужно дуть или издавать звуки. К примеру, можно пускать мыльные пузыри, надувать воздушные шары, дуть на одуванчики. Также можно попросить ребенка показать, как жужжит пчела, рычит собака или воет волк, как стучат колеса поезда и т.д.