

Комплексы упражнений для детей с заболеваниями органов дыхания

Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение правильному дыханию – важная и сложная задача. Этим следует заниматься как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Выполнять упражнения надо во время приседаний, поворотов, наклонов туловища и ходьбы.

Комплекс 1

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. На счет 1–3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2–6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. На счет 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.
5. На счет 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс 2

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать – вдох. 4 – и.п. – выдох.
6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.
7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
Дыхание не задерживать

Дыхательные упражнения №3

1. И. п. – сидя. 1–2 – небольшой выдох, втягивая живот и поднимая руки за голову, прогнуться — вдох; 3–4 – наклониться вперед — выдох.
2. И. п. – сидя. 1–2 – руки в стороны, втянув голову в плечи – вдох; 3–4 – уронить руки – выдох.

3. И. п. – сидя. 1–2 – согнуть руки к плечам – вдох; 3–4 – опустить руки вдоль туловища – выдох.
4. И. п. – сидя. 1–2 – движением назад руки вверх – вдох; 3–4 – вернуться в и. п. – выдох.
5. И. п. – сидя. 1–2 – руки вперед–вверх – вдох; 3–4 – руки через стороны вниз – выдох.
6. И. п. – сидя, руки на коленях. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – руки на коленях, наклон туловища вперед — выдох.
7. И. п. – сидя, руки внизу. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – обхватить руками левое колено, поднять левую ногу к груди – выдох; 4 – вернуться в и. п. То же правой ногой.
8. И. п. – сидя на краю стула. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – сильно обхватить себя руками – выдох.
9. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 – выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.
10. И. п. – лежа на спине, одна рука вдоль туловища, другая на груди. 1–2 – вдох диафрагмой, выпячивая живот; 3–4 — выдохнуть, втягивая живот.
11. И. п. – лежа на спине, руки на животе. 1–2 – втягивая живот, вдох грудью; 3–4 – выдох.
12. И. п. – сидя. 1–2 – вдохнуть диафрагмой и одновременно грудью; 3–4 – выдохнуть, опуская грудь и втягивая живот.