

Консультация для родителей. **«Специальные упражнения при бронхиальной астме и хроническом бронхите»**

Болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста. Бронхиальная астма – заболевание органов дыхания, характеризующиеся приступами удушья различной частоты и длительности.

По форме различают аллергическую и инфекционно-аллергическую бронхиальную астму. Хронический бронхит – неспецифическое заболевание органов дыхания, характеризующееся воспалением и наличием кашля с отделением мокроты в течение трёх месяцев и более.

В лечебной физкультуре применяются **разнообразные гимнастические упражнения** из всех исходных положений, обеспечивающие планомерное увеличение физической нагрузки для закрепления лечебного эффекта, а также для обучения навыку полного дыхания.

1. Стоя, медленное поднятие рук через стороны вверх – вдох, опускание рук вниз – продолжительный выдох с произнесением звука «шш-шш-шш».
2. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед. Отведение локтей назад – вдох, наклон вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистями рук на рёбра с произнесением звука «оо-оо-оо».
3. Стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены в замок, руки опущены. Руки вверх – вдох, наклон, кисти рук пронести между колен – выдох с произнесением звуков «у-ухх» (упражнение «дровосек»).
4. Сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону, назад с поворотом туловища в ту же сторону – вдох, возврат в исходное положение – продолжительный выдох. То же в левую сторону.
5. Лёжа на спине, кисти рук на груди и на животе Вдох – грудная клетка и передняя стенка живота приподнимаются, удлинённый выдох – кисти рук слегка нажимают на грудь и живот.
6. Стоя в упоре на коленях – голову приподнять, спину прогнуть в пояснице – вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх – продолжительный выдох с произнесением звуков «ф-рр-ф-рр».
7. Лёжа на спине, руки согнуты в локтях в упоре на локти, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы. Расслабить, вытянуть вдоль туловища правую руку, потом левую. Расслабить поочередно обе ноги. Расслабить всё тело.
8. Сидя, руки на поясе – упражнение в расслаблении. Расслабить поочередно руки, потом мышцы шеи – «уронить» голову.
9. Стоя – упражнения на расслабление. Поднять руки вверх – расслабить и уронить кисти, расслабить и уронить плечи, полностью расслабить руки и

слегка поболтать ими. Расслабить мышцы шеи – наклонить голову. Потрясти ногами.

Эти упражнения способствуют изменению общей реактивности организма ребёнка, снятию повышенной возбудимости. Снижается повышенный тонус гладкой мускулатуры бронхов, уменьшается отёчность слизистой оболочки, улучшается процесс дыхания.

Подготовил инструктор по ФК:
Лантушко Н.А.