

## *Надувайте шарики – и будет вам здоровье!*



А есть ли польза от надувания воздушных шаров? Оказывается есть — надувание шаров улучшает эффективность вентиляции легких и газообмен. При таком дыхании мы повышаем внутрибронхиальное давление, раскрываем мелкие, спавшие до этого бронхи, в газообмен включаются дополнительные, не дышавшие ранее участки легких. Увеличивается объем

легких, повышается выделение углекислоты и усвоение организмом кислорода.

Очень полезно надувать шары пожилым людям, больным при постельном режиме. Врачами-терапевтами и пульмонологами рекомендуется дыхательные упражнения с воздушными шариками при лечении остаточных явлений при пневмонии.

Надувание шаров может прийти на помощь мамам, чьи детки часто и длительно болеют. Во время такой дыхательной гимнастики ребенок учится правильно дышать. С рождения легкие ребенка недостаточно развиты и поэтому с ними надо работать. Многие детки дышат поверхностно и часто, это неправильно ведь в таком случае в легких будет остаточный воздух. Они не будут до конца наполняться свежим кислородом и тем самым к органам не поступит его в нужном количестве. Только дыхательные упражнения помогут ребенку научиться правильно дышать.

Дыхательная гимнастика шарами: как её делать?

1. Проветрите комнату, чтобы получать больше кислорода, и приступайте к упражнениям:
2. Берёте в руки шарик.
3. Вдыхаете носом как можно больше воздуха, ощущая, как заполняется грудь.
4. С силой, но без спешки, выдыхаете воздух в шар, раздувая его.
5. Вдыхаете носом – выдыхаете ртом до тех пор, пока не надуете шарик.

Для профилактики достаточно развивать лёгкие два раза в день по 10 минут. При активном заболевании или в период восстановления после пневмонии уменьшите время нагрузок до 5 минут, но упражняйтесь каждый час.

Не тренируйтесь на полный желудок – только через 1-1,5 часа после еды.

Шарики «вынуждают» правильно дышать. А если их надувать регулярно, вы получаете:

- выдающееся здоровье лёгких;
- отличное самочувствие за счёт отличного снабжения всего организма кислородом;
- цветотерапия;
- отличное настроение, распространяющееся на ваших близких;
- большой ассортимент игр с шариками;
- простые украшения для интерьера.

Здоровья вам и вашим близким!!!