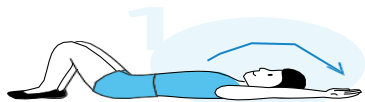
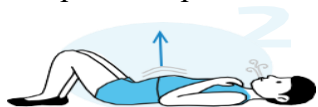


Дренажное нижних отделов легких



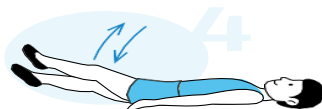
Исходное положение: ребенок лежит на спине без подголовника. Попросите ребенка медленно поднять прямые руки вверх (за голову). Затем потянуться (вдох), далее вернуться в исходное положение (выдох). Повторите 4-5 раз.



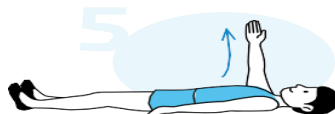
Исходное положение: ребенок лежит на спине без подголовника. Помогите ему расслабиться и сосредоточиться на дыхании. На протяжении 1 минуты попросите ребенка медленно дышать, используя живот (диафрагму). направляйте его: вдох должен быть плавным и размеренным, а выдох - длинным, через губы, сложенные в форме «трубочки».



Исходное положение: ребенок лежит на спине без подголовника. На вдохе попросите его раскинуть руки в стороны, а на выдохе подтянуть колени к груди и обхватить их руками. После этого ребенок должен снова вернуться в исходное положение. Повторите 4-6 раз. В конце попросите ребенка откашляться.



Попросите ребенка лечь на спину, сжать пальцы в кулаки. Попросите приподнять прямые ноги и выполнить движения ногами, как при плавании (вверх-вниз). Повторите 2-4 раза.

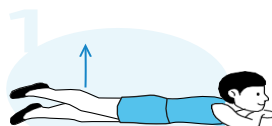


Попросите ребенка лечь на спину, сжать пальцы в кулаки. Попросите его быстрым и энергичным движением выпрямить одну руку вверх, затем вернуть ее в исходное положение. Затем повторить то же самое с другой рукой. Выполните 4-6 раз.



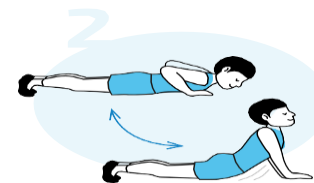
Исходное положение: ребенок лежит на спине, со сжатыми пальцами в кулаки. На вдохе пусть поднимет прямые ноги вверх. На выдохе - опускает ноги вниз и садится. Повторите упражнение 4-6 раз. Попросите ребенка откашляться.

Дренажное средних отделов легких

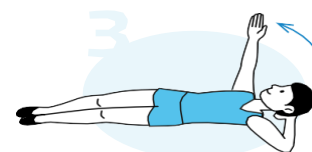


Попросите ребенка лечь на живот, положив руки под подбородок. Пусть он по очереди отводит прямые ноги назад. Повторите упражнение 3-4 раза.

Исходное положение: ребенок лежит на животе, постави руки на ладони на уровне



плеч. На вдохе он медленно выпрямляет руки, поднимая верхнюю часть туловища и прогибаясь. На выдохе-возвращается в исходное положение. Повторите 4-6 раз.



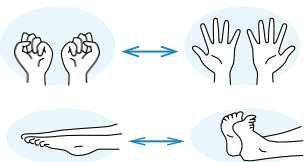
Исходное положение: ребенок лежит на левом боку, левая рука - под головой, правая вдоль туловища. Отведите прямую руку в сторону и назад с поворотом туловища направо (вдох). Примите исходное положение (выдох). Повторите 4-6 раз. То же самое повторите, лежа на правом боку. В конце попросите ребенка откашляться.



Попросите ребенка лечь на левый бок, положив левую руку под голову, а правую-вдоль туловища. На вдохе пусть отведет правую руку назад на выдохе -согнет правую ногу, обхватит ее рукой и прижмет к груди,

делая резкий звук «ха». Повторите 3-4 раза .
Затем выполните упражнение, лежа на правом боку.

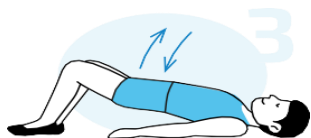
Дренажное упражнение



Исходное положение: ребенок лежит на спине с подголовником. Пусть он быстро сжимает пальцы в кулаки. Одновременно сгибая стопы «на себя». Повторите 10-12 раз.

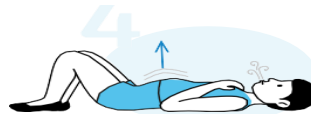


Исходное положение: ребенок лежит на спине с подголовником, согнут руки и положить ладно к плечам. На **вдохе** пусть поднимает локти через стороны вверх. На выдохе- вернется в исходное положение и сожмет локтями грудную клетку. Повторите 4-6 раз.



Исходное положение: ребенок лежит на спине с подголовником, руки ладонями вниз. Попросите согнуть ноги в коленях и приподнять таз. Задержите в этом положении ребенка (вдох), отпустите ноги,

ребенок принимает исходное положение (выдох). Повторите 4-6 раз.



Исходное положение: ребенок лежит на спине, помогите ему расслабиться и сосредоточиться на дыхании. На протяжении 30 сек. попросите ребенка медленно дышать, используя живот (диафрагму). Вдох должен быть плавным и размеренным, а выдох - длинным, через губы, сложенные в форме «трубочки».



Уложите ребенка так, чтобы голова была удобно приподнята. (можно сидя). Попросите его поднять руки к плечам. Попросите энергичные круговые вращения плечами вперед 5-8 раз, затем выполнить то же движение назад. Повторите 10-15 раз.

Дренаж способствует не только облегчению отхождения мокроты , но и укрепляет дыхательную мускулатуру, активизирует кровообращение в легких, улучшая насыщение тканей кислородом.

Детская республиканская клиническая
больница

Министерства здравоохранения

Республики Татарстан



Памятка для родителей



Дренажные дыхательные упражнения

С заботой о каждом ребенке!