

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №21

---

г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 35

Тел.8 (343) 223-52-25

mdou21@eduekb.ru

### Консультация

«Элементы дыхательной гимнастики – как средство неспецифической профилактики  
острых респираторных заболеваний»

Составитель: Кислицына Л.А.

2023 год

Всё лучшее общество стремимся отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Снижение высокой заболеваемости дошкольников острыми респираторными инфекциями является наиболее трудной решаемой проблемой в детских коллективах. Связано это, прежде всего, с сотнями вирусов – возбудителей этих инфекций, большим количеством детей в коллективах, что повышает риск инфицирования, а также с непродолжительностью иммунитета, отсутствием специфических средств защиты.

Эпидемический процесс при острых респираторных заболеваниях (ОРЗ) характеризуются сезонными вспышками и возникающими эпидемиями различной интенсивности. Патологические изменения, возникающие при этих заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, нарушают проходимость бронхов, что ведёт к ухудшению лёгочной вентиляции. Это нередко приводит к развитию рецидивирующих (повторяющихся) и хронических неспецифических бронхолёгочных заболеваний.

На нашей статье мы познакомимся с элементами дыхательной гимнастики, носовой гимнастики и т.д. А также разучим и выполним представленные упражнения и игры.

### 1. Значение функции дыхания для развития речи детей.

А ведь, как известно, с функцией дыхания, с процессом дыхания связаны такие жизненно важные процессы и функции как речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной, иммунной систем, биологические ритмы организма. Поэтому при изменении температуры тела и окружающей среды, загрязнении воздуха, физических нагрузках, нервном возбуждении, неправильном питании, эмоциональном напряжении и т.п. возникают ответные реакции дыхательного центра, что приводит к избыточной вентиляции лёгких и снижению содержания углекислого газа в организме.

А мы знаем, что нормальное содержание  $\text{CO}_2$  – важнейшее условие поддержания нормальных показателей кислотнo-щелочного равновесия в организме, сохранения постоянства его внутренней среды и, как следствие этого, оптимального обмена веществ.

Также углекислый газ активно участвует в подавлении свободных радикалов, что обеспечивает ПРОТИВОВОСПОЛИТЕЛЬНЫЙ эффект. Углекислый газ – естественный, природный регулятор тонуса гладких мышц бронхов, артериол и капилляров, кишечника, желчного пузыря, мочеточников. Если содержание углекислого газа нормальное – это естественным путём обеспечивает нормальный тонус гладких мышц и нормальную функцию бронхов, сосудов, внутренних органов.

Особое значение функции дыхания проявляется в том, что дыхание – единственная физиологическая, вегетативная функция, доступная для произвольной регуляции уже с 3-4-летнего возраста. Как отмечают исследователи, навыки произвольной регуляции дыхания развиваются вместе с речью ребёнка уже в первые годы жизни, когда дыхание начинает изменяться на звуковой, мыслительный или речевой стимул. Поэтому уже с первых осмысливаемых движений детей можно обучать правильному дыханию, как в условиях покоя, так и при выполнении физических упражнений. Развитие ребёнка неразрывно связано с развитием речи, с увеличением объёма речевого общения. Работа голосового аппарата – это постоянная нагрузка на дыхание. Учащённый дыхательный пульс у детей нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз. Из-за лёгкой возбудимости дыхательного центра, недоразвития нервной регуляции практически любое физическое напряжение, эмоциональное волнение и даже небольшое повышение температуры тела у детей вызывает учащение ритма дыхания.

Неумение малышей управлять своим дыханием также вносит дезорганизацию в произношение звуков. Для дошкольников характерны различные несовершенства речевого дыхания: слабый вдох и выдох, неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, неравномерный, толчкообразный выдох и др. поэтому регулярные упражнения для детей полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи. Для хорошего развития речи особенно важно умение ребёнка дышать равномерно, плавно, с удлинённым выдохом.

Ведущее значение функции дыхания в жизнедеятельности организма, её доступность к произвольной регуляции уже в раннем возрасте обуславливает необходимость и возможность обучения детей в дошкольном возрасте.

## 2. Носовая гимнастика.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Компоненты носового дыхания входят во все комплексы дыхательной гимнастики. Свободное носовое дыхание укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма ребёнка. Приучить себя к правильному носовому дыханию можно с помощью гимнастики.

Заниматься можно на свежем воздухе при плюсовой и безветренной погоде или в хорошо проветренной комнате. Следует помнить, что носовая гимнастика не выполняется во время болезни и при повышении температуры тела. Возобновить занятия следует через 2-3 дня после нормализации температуры.

### 2.1. Упражнения носовой гимнастики.

1. Равномерно, спокойно дышите обеими ноздрями в течение 30 – 60 секунд. Повторяйте это после каждого выполненного упражнения.
2. Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.
3. Прижмите левую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.

Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом.

При улучшении носового дыхания от равномерного, спокойного ритма переходите к форсированному (усиленному) дыханию. При данном виде дыхания следует активно работать мышцами шеи, плечевого пояса и грудной клетки. Однако форсированное дыхание может вызвать головокружение, головную боль, так как при усиленном притоке кислорода в сосуды мозга происходит раздражение расположенных в них нервных окончаний, спазм сосудов и вследствие этого недостаточное снабжение кислородом мозга. Сделав 2-3 усиленных вдоха, нужно перейти на обычное дыхание. Носовой гимнастикой следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты до тех пор, пока вы или ваш ребёнок не станете дышать носом постоянно.

Для контроля за эффективности гимнастики спустя 2-3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нём должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Тренироваться следует до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

## 2.2 Игры при болезнях носа и горла (ринит, ринофарингит, гайморит, аденоиды).

«Кто самый громкий?»

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкание губ.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательным пальцем левой руки прижать левую ноздрю к носовой перегородке, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «МММ», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «МММ» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем выполняется с правым носовым ходом.

«Совушка - сова».

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «ночь» дети смотрят вперёд, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууфф». Повторяют 2-4 раза.

«Домовитый хомячок».

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Ход игры. Ребёнку – «хомячку» необходимо донести зёрнышки до норки. Ребёнок надувает щёчки и проходит заданный отрезок пути до «норки». В норке он легко похлопывает себя по щёчкам – «хомячок вычищает зёрнышки». Побеждает тот, кто не собьётся с темпа ходьбы и не откроет рот, то есть не потеряет свой запас.

## 3. Дыхательные упражнения.

Существует несколько вариантов и типов дыхания, в которых смешивают два разных понятия дыхательная гимнастика и повседневное дыхание. Целью дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов или составных компонентов дыхательного акта.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

В детском учреждении необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие, утреннюю гимнастику, физкультминутки, в гимнастику после сна, так как это позволит эффективно решать следующие задачи:

- Повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;
- Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо - и кровообращение в лёгких.

### 3.1 Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища – из положения «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках».

- Упражнения из положения «стоя».

«Лови комара».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!».

Вернуться в и.п. – вдох.

«Помаша крыльями, как петух».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны – вдох, затем хлопая ими по бёдрам, делать выдох и произносить:

«Ку-ка-ре-ку!».

«Косарь».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперёд, пальцы сжать в кулак.

Поворачиваться направо, налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!».

«Гуси шипят».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной.

Наклоняться вперёд, смотря вперёд, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш».

Возвратиться в и.п. – вдох.

- Упражнения из положения «сидя», «лёжа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях».

«Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Наклониться вперёд, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х».

Выпрямиться, слегка развести локти в стороны – вдох.

«Прижми колени» или «Спрятались».

И.п. сидя на полу, ноги вперёд, руки вверх.

Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести: «Вот».

Вернуться в и.п. – вдох.

«Мишка спит».

И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х».

Вернуться в и.п.

- Игровые упражнения.

«Заблудился».

Дети спокойно ходят по залу или по группе, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у! А-у-у-у!».

«Собираем цветы».

Взрослый предлагает «понюхать ароматные цветочки». Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Гуси летят».

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох и, с выдохом, опуская руки, и произносят: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!».

### 3.2 Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счёт большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперёд, назад), рывковые

движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лёжа. Большое внимание уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того выполняются имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

- Упражнения на удлинение выдоха.

«Наклоны вперёд».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п.

1-2-3 – пружинистые наклоны вперёд с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперёд.

4- вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» или «Наклоны с зонтиком».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п.

1-2-3- -тройной наклон в сторону, поднять разноимённую руку над головой – «накрылись зонтиком» – выдох.

4 – вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка».

Каждый ребёнок берёт в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

- Специальные дыхательные упражнения.

«Задувай свечку».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

- Упражнения на укрепление мышц носоглотки и верхних дыхательных путей.

«Ёжик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий и шумный (как ёжик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.