

О пользе дыхательной гимнастики «Вдох – выдох»

Известный факт: дети гораздо чаще, чем взрослые, страдают заболеваниями бронхов и легких. Это обусловлено многими причинами, но основная - неспособность противостоять инфекциям и особенное строение бронхолегочной системы у малышей.

Органы дыхания у ребенка имеют такое же строение, как и у взрослого человека, но при этом отличаются рядом особенностей.

Так, нос имеет относительно малые размеры. Носовые ходы узки, что предрасполагает к частым насморкам (ринитам). Слизистая оболочка очень нежная. Она богато снабжена мелкими кровеносными сосудами, в связи, с чем даже небольшой воспалительный процесс ведет к ее набуханию и еще большему сужению носовых ходов. Это затрудняет у ребенка дыхание через нос. Малыш часто дышит ртом, что приводит к проникновению инфекции и холодного воздуха непосредственно в бронхи и легкие.

Глотка у ребенка первых лет жизни относительно короткая и узкая. У детей раннего возраста недостаточно развито глоточное лимфатическое кольцо, что в свою очередь тоже способствует легкому проникновению инфекции.

Гортань ребенка по сравнению с взрослыми относительно короткая, с нежными, податливыми хрящами и тонкими мышцами. Ее слизистая оболочка нежная, рыхлая, богата кровеносными сосудами и нервными веточками. В стенке гортани содержится большое количество лимфоидной ткани, поэтому даже при слабо выраженном воспалительном процессе у малышей гортань суживается, что вызывает затрудненное дыхание.

Размер бронхов у малышей относительно невелик. Бронхи ребенка очень чувствительны к воздействию вредных факторов внешней среды. Чрезмерно холодный или горячий воздух, повышенная влажность, загазованность, дым или пыль экологически вредных предприятий вызывает в них застой слизи и способствует возникновению бронхита.

Легкие малыша растут непрерывно, почти параллельно росту массы. Емкость легких у ребенка невелика, а потребность в кислороде большая, поэтому он часто и поверхностно дышит.

Здоровый ребенок дышит спокойно, равномерно, без напряжения и усилий. У детей 1-2 лет число дыханий в минуту колеблется в пределах 30-35 раз.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательные мышцы, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы. Гимнастические упражнения делают дыхание ребенка более глубоким и ритмичным, улучшают дренажную функцию бронхов. Повышается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее, легче обогащается кислородом.

Ткань легких становится более эластичной, легочное кровообращение усиливается, облегчается работа сердца. Ток крови в сосудах ускоряется, и весь организм лучше снабжается питательными веществами.

Кроме того, активизирует выработку биологически активных веществ, повышает общий жизненный тонус ребенка, значительно увеличивает сопротивляемость организма к вирусам и бактериям. Упражнения усиливают деятельность надпочечников, вырабатывающих противовоспалительные гормоны, которые значительно уменьшают чувствительность организма к воздействию различных аллергенов.

Дыхательная гимнастика тренирует навыки правильного дыхания, улучшает осанку.

Методика проведения

Обучение правильному дыханию следует проводить методом терпеливого показа, повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой тратой энергии.

Методику проведения могут освоить дети, начиная с 2-х летнего возраста. Обучение нужно перевести в игру, тогда у малыша это не будет вызывать отрицания проведения упражнений. Дыхательные упражнения лучше выполнять в удобной одежде, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Нос освобождают от слизи с помощью носового платка, каждую ноздрю отдельно. Исходные положения упражнений, могут быть различными. Ребенок может лежать, сидеть, откинувшись на спинку стула, стоять, расставив ноги. При любой из перечисленных поз важно, чтобы мышцы тела были расслаблены. Выполнять упражнения рекомендуется 3-4 раза в день, можно чаще. Для обучения углубленному выдоху можно использовать дыхательные упражнения раздражительного характера: «подуть на одуванчик», «подуть на свечку».

Задачи:

- тренировка навыка правильного носового дыхания,
- формирование углубленного выдоха;
- формирование углубленного вдоха;
- формирование ритмичного дыхания;
- укрепление мышц.

Дыхательные упражнения:

Название	Методика проведения	Количество повторов
«Подуем на листочки» и т.п.	Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть («как ветерок»). Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели.	4-5
«Снежинки»	Вдохнуть носом, сложить губы трубочкой и долго дуть («как ветерок»).	4-5

	<p>На поляну, на лужок Тихо падает снежок. И летят снежиночки, Белые пушиночки.</p>	
«Вот какие мы большие!»	<p>Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться. С каждым новым днем – Мы растем, мы растем. Выше, выше тянемся! Подрастем, подрастем, Малышами не останемся!</p>	3-4
«Понюхаем цветочек»	<p>Глубоко вдохнуть при спокойно сомкнутых губах Здравствуй, милый мой цветок. Улыбнулся ветерок. Солнце лучиком играя, Целый день тебя ласкает.</p>	4-5
«Как пахнут пирожки»	<p>Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Дыхание носом, поочередно каждой ноздрей.</p>	3-4
«Часики»	<p>Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Рот закрыт, вдох носом – руки вверх, выдохнуть – вниз [тик-так, тик-так!]. Держу часы в руках, Идут часы вот так: Тик-так, тик-так! (Воспитатель прячет часы.) Где же, где же, где часы? Вот они часы мои, Идут часы вот так: Тик-так, тик-так! Как часики стучат?</p>	6-7
«Дудочка»	<p>Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Глубокий вдох. Сделать медленный выдох с произнесением звуков [п-ф-ф-ф-ф-ф] Заиграла дудочка Рано по утрам. Пастушок выводит: «Ту-ру-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»</p>	4
«Петушок»	<p>Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)</p>	4

«Каша кипит»	Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук [ф]	4
«Паровозик»	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»	20 сек
«Веселый мячик»	Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками [у-х-х-х] (выдох), догнать мяч	4-5
«Гуси»	Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков [г-у-у-у-у]	1 мин
«Пчелки крылышками машут»	Руки поднимают кверху и разводят в стороны. При поднимании рук вверх – вдох, опустить руки вниз – выдох. Руки в локтях не сгибать	6
«Деревья качаются»	Поднять руки вверх, опустить вниз с произнесением [о-х]	3
«Надуем шарик»	Разводят руки в стороны, делая вдох через нос, глубокий выдох через рот Надувайся шар большой, Да не лопайся!	4-5
«Пузырики»	Сидеть прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены. Дыхание произвольное. Полностью выдохнуть, большими пальцами с обеих сторон зажать наружный слуховой проход, а средними пальцами прижать крылья носа, после чего резко втянуть воздух через рот, сжать губы и надуть щеки. Затем опустить подбородок на грудь, закрыть глаза, положив указательные пальцы на веки, и как можно дольше оставаться в этом положении. После этого поднять голову, снять пальцы век, с крыльев носа и сделать полный выдох через нос. Затем отнять большие пальцы от ушей и опустить руки вдоль тела.	3

Оборудование: во время занятий использовать различные пособия-тренажеры для поддувания (листочки, ватные комочки и т.д.).

Для обучения правильному дыханию в домашних условиях рекомендуется надувание игрушек, игры в «бульканье». В стакан с водой погружают один конец трубочки, другой – дают в рот ребенку. Следить за тем, чтобы ребенок вдыхал носом (при этом вода не попадает в рот), а выдыхал ртом (воздух выходит в бутылку с громким бульканьем).

Противопоказания для занятий дыхательной гимнастикой: острое заболевание, обострение хронического заболевания, недомогание, немотивированный отказ от занятий.