

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ЗАГАДКА»  
(МАДОУ «ДС «ЗАГАДКА»)**

**РАССМОТРЕНА**

на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «01» сентября 2017г.

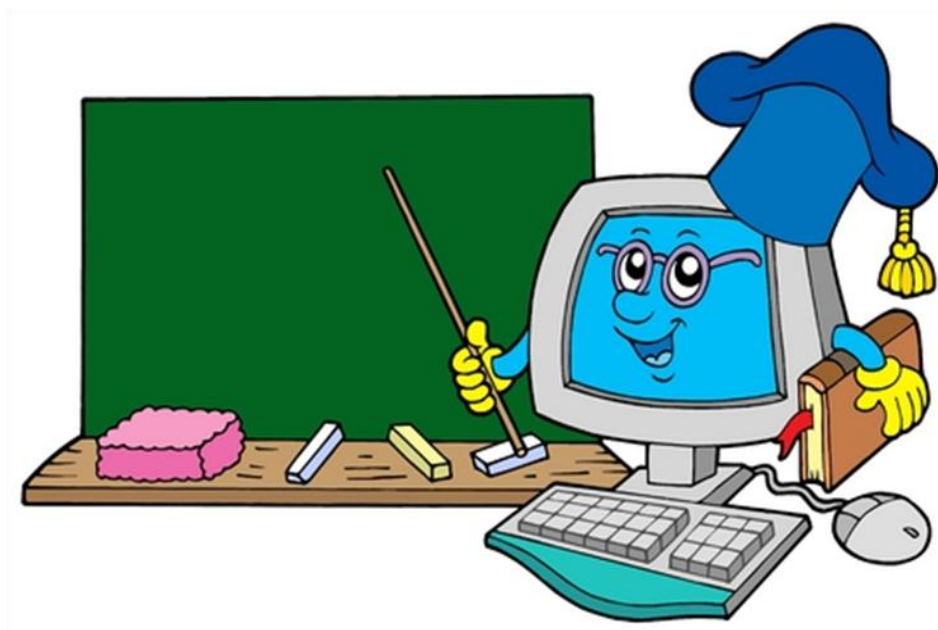
**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора № 189  
от «01» сентября 2017г.

**ТЕХНОЛОГИЯ  
«Профилактики лор – заболеваний  
у детей дошкольного возраста в процессе психолого – педагогических  
методов работы в ДОУ»**

**Разработчики:**

авторский коллектив МАДОУ «ДС «Загадка»



г. Новый Уренгой, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>Раздел 1. ДЫХАНИЕ – ОСНОВНОЙ «МЕХАНИЗМ» ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА</b>	5
<b>Раздел 2. ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ РАБОТЫ В ДОУ</b>	9
2.1. Организация психолого-педагогической работы с детьми в ДОУ по профилактике лор-заболеваний	9
2.2. Медико-педагогические принципы и особенности профилактики лор-заболеваний у детей дошкольного возраста	13
2.3. БОС – как один из методов профилактики лор- заболеваний у дошкольников	17
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	21
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	22

## **Актуальность**

Климатогеографические условия Крайнего Севера отличаются низкими температурами воздуха, резкими перепадами атмосферного давления, сильными ветрами, дефицитом ультрафиолетового излучения, повышенной геомагнитной активностью, недостатком солнечного света и изменением фотопериодизма. Все эти факторы ведут к снижению общей реактивности организма, раннему развитию заболеваний органов дыхания и кровообращения, создает предпосылки для развития гипоксии, психоэмоциональным расстройствам. Самыми незащищенными в экстремальных климатических условиях Крайнего Севера оказываются дети. Функциональное состояние нервной, эндокринной систем и общего гомеостаза у детей лабильно, поэтому детский организм является наиболее чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, это объясняет высокую заболеваемость и распространенность болезней органов дыхания среди детей.

При этом необходимо отметить, что на Крайнем Севере наиболее распространенными оказались те заболевания, которые можно отнести к модифицируемым, то есть потенциально устранимыми. Поэтому профилактика и предупреждение патологий, связанных с условиями проживания людей, прежде всего дошкольников, является крайне важной задачей.

Анализируя данные, ежегодно проводимых клинико-лабораторных исследований НИИ, следует отметить, что у детей проживающих в районах Крайнего Севера в значительной степени чаще выявляются болезни ЛОР-органов и дыхательных путей (67,1%). Таким образом, поступая в ДООу дети-северяне уже в большинстве случаев имеют предрасположенность к развитию заболеваний органов дыхания, в том числе и гипоксии. Проводимые обследования врачом-педиатром с применением автоматизированного комплекса (АКДО) в МАДОУ ЦРР ДС «Загадка» в течении 3-х лет позволяют судить о том, что ежегодно в дошкольное учреждение поступают дети уже имеющие предрасположенность к развитию заболеваний лор-органов и гипоксии.

Так, в 2008 г из 110 детей обследуемых автоматизированным комплексом – 10% (11 человек) имели риск развития заболеваний лор-органов; в 2009 г из 100 детей – 7% (7 человек) и в 2010г из 100 обследуемых детей – 8% (8 человек) имели риск заболевания бронхолегочной системы.

Полученные данные являются основанием для поиска новых оздоровительных путей обновления системы защиты, профилактики здоровья детей, в частности лор-органов.

Известно, что здоровье взрослого человека закладывается в детском возрасте. Важное звено охраны здоровья — своевременное выявление отклонений в нем и наиболее эффективная организация оздоровительных и профилактических мероприятий. Это является поводом для разработки

действенных профилактических мероприятий в режиме дня для детей, посещающих ДОО, находящихся в зоне риска лор-заболеваний.

**Гипотеза.** Предполагается, что в результате проведения профилактических мероприятий с детьми дошкольного возраста находящихся в зоне риска, заболевания лор-органов не будут прогрессировать.

**Объект исследования** – процесс профилактических мероприятий через овладение и закрепления навыка рационального дыхания.

**Предмет исследования** – содержание системы работы психолого – педагогических методов работы в ДОО.

**Цель** – научить детей навыкам рационального «правильного» дыхания, тем самым активизировать внутренние (скрытые) резервы организма детей в условиях Крайнего Севера, что послужит основным рычагом профилактики лор-заболеваний дошкольников.

**Научная новизна** состоит в разработке технологии по профилактике лор-заболеваний у детей дошкольного возраста посредством психолого – педагогических методов работы в ДОО.

**Задачи:**

1. Проанализировать научную, специальную и методическую литературу по изучаемой теме.

2. Провести обследование детей через АКДО, сделать выборку детей находящихся в зоне риска лор-заболеваний.

3. Разработать систему профилактических мероприятий для детей, находящихся в зоне риска лор-заболеваний.

4. Изучить эффективность воздействия психолого-педагогических методов по профилактике лор-заболеваний у детей дошкольного возраста.

**Этапы исследования:**

Диагностический этап – проходит отбор детей группы риска из дошкольников, прошедших автоматизированный комплекс диспансерного обследования (АКДО) – который позволяет на раннем этапе выявить отклонения в состоянии здоровья воспитанников и определить зону риска.

Реализующий этап – разработку, внедрение системы по выработке навыка правильного дыхания, использование ДАС-БОС - технологии А.А. Сметанкина.

Результативный этап – изучение эффективности профилактической работы в ДОО с детьми, имеющими предрасположенность к лор-заболеваниям.

## Раздел 1. ДЫХАНИЕ – ОСНОВНОЙ «МЕХАНИЗМ» ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Дыхание – это основной «канал» (механизм), который связывает организм человека с окружающим миром. Главная и единственная задача дыхания – обеспечить поступление в организм кислорода и удаление углекислого газа.

С достаточной степенью схематичности дыхательный цикл выглядит так: легкие обеспечивают забор атмосферного воздуха, кровь осуществляет транспорт кислорода по всем клеткам организма и обеспечивает обратный транспорт углекислого газа от клеток в легкие с последующим выбросом его в атмосферу.

Организм стремится поддержать постоянство газового состава крови (гомеостаз), что обеспечивается различными механизмами регуляции. Важно понимать, что основными физиологическими системами, участвующими в регуляции гомеостаза, являются дыхательная и сердечно-сосудистая, поэтому для хорошего, «совершенного» гомеостаза необходимы три условия:

- оптимальная работа дыхательной системы,
- оптимальная работа сердечно-сосудистой системы;
- оптимальная синхронизация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Анатомо-физиологические особенности (органы дыхания) у детей 3-4 лет отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, бумажными изделиями и т.д.

Органы дыхания у детей 4-5 лет. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм

сердечных сокращений быстро нормализуется, дыхание становится более спокойным, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Органы дыхания у детей 5-7 лет значительно уже чем у взрослого человека. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 – 1200см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К 7 годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем у детей достаточно высоки. В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников, предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Различают следующие типы дыхания: 1) грудное; 2) брюшное (диафрагмальное); 3) смешанное (диафрагмально-грудное).

- При грудном дыхании во время вдоха грудная клетка расширяется в переднем, заднем и боковых направлениях; при выдохе ребра опускаются, объем грудной клетки уменьшается. Считается, что данный тип дыхания малоэффективен.
- Брюшное дыхание осуществляется, в основном, за счет работы диафрагмы, купол которой опускается при вдохе и поднимается при выдохе. Таким образом, объем грудной клетки увеличивается сверху вниз, а выдох осуществляется за счет поднимания диафрагмы и уменьшения объема грудной клетки. Данный тип дыхания наиболее экономичен, так как в нем участвует незначительное количество мышц, при этом организм обеспечивается полной нормой жизненно необходимого воздуха.
- Смешанное дыхание считается наиболее правильным и полноценным: осуществляется при участии диафрагмы, грудных и межреберных мышц. При смешанном дыхании вдох и выдох происходит при увеличении и уменьшении объема грудной клетки во всех направлениях – вперед-назад, в стороны и сверху вниз.

Дети должны уметь свободно использовать любой тип дыхания и уметь сочетать дыхательные движения в любом виде деятельности.

Поскольку наш дыхательный аппарат служит не только своему прямому назначению, но также является своеобразным защитным барьером между внешней средой и внутренним миром человеческого организма, на него возложено выполнение таких функций, как очистка воздухоносных путей от инородных тел, попадающих в дыхательную систему, и защита

нашей внутренней среды от ядовитых и раздражающих веществ, находящихся во вдыхаемом воздухе. Большое значение в этом случае имеют разветвленные в носовой полости чувствительные окончания нервов, осуществляющие своеобразный качественный контроль вдыхаемого воздуха. Для нас очень важно, чтобы этот контроль проводился постоянно, поэтому правильным способом дыхания для человека является дыхание через нос. Преимущества такого дыхания состоят в его замедлении и углублении за счет повышения сопротивления всего дыхательного пути. И это очень важно, во-первых, потому, что медленное и глубокое дыхание через нос улучшает внутрилегочное смешение газов, создавая хорошие условия газообмена в альвеолах и повышая тем самым эффективность дыхания. Во-вторых, полость носа обладает способностью повышать температуру поступающего в нее холодного воздуха, благодаря его интенсивному теплообмену с кровеносными сосудами слизистой оболочки носовых пазух. В-третьих, дыхание через нос позволяет регулировать влажность вдыхаемого воздуха, что совершенно необходимо для нормального эпителия бронхов.

Таким образом, ярко выраженное согревающее и увлажняющее действие носовой полости на вдыхаемый воздух позволяет рассматривать ее как своеобразный физиологический кондиционер, обеспечивающий нормальную работу нижних отделов нашей дыхательной системы.

В процессе развития ребенка необходимо уделять внимание освоению навыка рационального дыхания в покое и при выполнении движений, а также укреплению дыхательных мышц. Установлено, что у 58% детей не сформирован навык рационального дыхания: они дышат слишком часто и поверхностно, через рот, иногда бессознательно задерживая дыхание, нарушая его ритм и снижая вентиляцию легких. В раннем детстве, когда ребенок осваивает вертикальное положение тела, организм вынужден, кроме диафрагмы, вовлекать в дыхательный акт все больше и больше дополнительных мышц, отчего дыхание становится неэкономичным и менее эффективным. Впоследствии навыки неправильного дыхания закрепляются, что оказывает негативное влияние на деятельность всех функциональных систем. По мнению К. Шарова (1998), в настоящее время дефекты дыхания и его ослабление – явления столь же частые, как деформации стопы и нарушения осанки, причем эти группы функциональных отклонений объединяет недостаточность мышечной функции.

«Правильное» дыхание является одним из факторов, поддерживающих высокую работоспособность организма человека не только в обычной жизни, но и в достаточно тяжелых, трудных условиях. Задача дыхания - жизнеобеспечение организма, и оно должно работать оптимально (правильно) в любых режимах, обеспечивая максимально эффективную адаптацию человека (ребенка) к изменяющимся условиям среды.

Дышать правильно - это значит всегда, постоянно, независимо от условий, от различного рода физических или психических нагрузок - дышать легко, свободно, т.е. естественно, соблюдая, однако, при этом ряд принципов.

Специфика дыхательных упражнений состоит в том, что овладение навыком рационального дыхания с детского возраста оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм ребенка. Физиологически правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу легких, но и, благодаря дыхательным движениям диафрагмы, облегчает деятельность сердца, активизирует механизмы саморегуляции, благодаря которым удается стабилизировать работу всех органов и систем организма на оптимальном для его функционального состояния уровне.

Дыхательный акт осуществляется благодаря ритмическим движениям грудной клетки, обусловленным сокращением мышц. В процессе дыхания принимает участие большое число мышц – основных и вспомогательных, и, хотя мышцы, осуществляющие дыхательные движения, работают в автоматическом режиме, дыхание, с одной стороны, может изменяться произвольно, с другой – произвольно, то есть сознательно регулироваться.

Характер дыхания во многом определяется формой грудной клетки, а также степенью развития дыхательной мускулатуры. Для укрепления дыхательных мышц необходимо применять специальные упражнения.

Овладение навыком рационального дыхания с детского возраста оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм ребенка. Физиологически правильное дыхание не только обеспечивает нормальную работу легких, но и, благодаря дыхательным движениям диафрагмы, облегчает деятельность сердца, активизирует механизмы саморегуляции, благодаря которым удается стабилизировать работу всех органов и систем организма на оптимальном для его функционального состояния уровне. Важно также отметить, что специальные дыхательные упражнения способствуют уравниванию нервных процессов.



## **Раздел 2. ПРОФИЛАКТИКА ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ РАБОТЫ В ДОУ**

### **2.1. Организация психолого-педагогической работы с детьми в ДОУ по профилактике лор-заболеваний**

Анализирую научную литературу, многие авторы предлагают свои методики выработки навыка «правильного» дыхания, мы остановились на методике Е.А. Лукьяновой. Она утверждает, что правильный стереотип дыхания - это сохранение естественности, трехфазности дыхания во всех случаях жизни и рациональное использование всех возможностей этого дыхания. Дыхание называется правильным или естественным потому, что оно основывается на дыхании здорового человека во сне и в спокойном состоянии. В спокойном состоянии человек, как правило, расслабляется и отдыхает. Во время сна, по крайней мере, в первой его части, так называемом медленном сне, здоровый человек дышит рационально, оптимально, естественно, происходит эффективный газообмен (при условии, конечно, что помещение проветривается, рядом нет экологически вредного предприятия и т.п.). Здесь уместно вспомнить поговорку –«сон лечит». Дыхание человека во сне не контролируется сознанием, управление процессом дыхания целиком передается дыхательному центру, поэтому процесс дыхания осуществляется следующим (подчеркнем еще раз - оптимальным, естественным) образом: ВЫДОХ, ПАУЗА, ВОЗВРАТ ДЫХАНИЯ (или как говорят обычно - вдох). Как правило, в спокойном состоянии выдох носом или ртом занимает около одной секунды, затем следует пауза - около полутора - двух секунд и вдох (возврат дыхания) - около одной секунды. Иначе говоря в спокойном состоянии соотношение фаз дыхания по времени примерно 1: 1,5:1. В сумме эти 3,5 единицы представляют собой дыхательный цикл, повторяющийся у нетренированного человека в среднем 16 раз в 1 минуту. У тренированного человека частота дыхательного цикла становится реже примерно 8-10 раз в минуту. Да, все три фазы всегда присутствуют в акте дыхания, но вот временное соотношение фаз изменяется в зависимости от интенсивности нагрузки. Так, если в спокойном состоянии имеет место отмеченное выше соотношение то, например, в речи это соотношение может резко измениться, и стать приблизительно таковым: 1:0,5:20 или даже 1:0:30. А во время бега это соотношение будет 1:0:1 или 1:0:1,5. Однако это обстоятельство не должно нас смущать поскольку человек, как правило, бегают не все 24 часа в сутки.

При тренировке навыка дыхания с детьми дошкольного возраста, как отмечает Е.А. Лукьянова, взрослые должны сами овладеть навыками правильного дыхания, проверить на себе его реальную пользу и постоянно контролировать своего ребенка, вырабатывая у него в начале только носовой

возврат дыхания. Для закрепления навыка носового возврата дыхания можно попробовать выполнять некоторые наиболее простые упражнения.

Профилактика, очевидно, всегда эффективнее лечения, а это профилактика простудных и инфекционных заболеваний, ОРЗ, гриппов, ангины и т.д. Поскольку основная задача трехфазного дыхания - комплексная тренировка всего дыхательного аппарата, то его укрепление существенным образом облегчает борьбу организма с легочными заболеваниями, например, такими как: бронхиальная астма, хронические бронхиты, эмфизема легких, гипоксия и т.п. причем вероятность заболевания всеми этими болезнями существенным образом уменьшается.

*Система работы в режиме дня для детей дошкольного возраста по выработке навыка правильного дыхания в МАДОУ ЦРР ДС «ЗАГАДКА»*

1. Врач-педиатр в начале года с помощью АКДО обследует детей 4-7 лет (приложение 1). Педагог-психолог изучает паспорта здоровья, проводит при необходимости психологическое обследование детей, попавших в зону риска, имеющими предрасположенность к лор-заболеваниям.

2. Ребенок, зачисленный в зону риска после обследования АКДО, и не имеющий противопоказаний для работы на компьютере, проходит курс занятий с педагогом-психологом по методу ДАС-БОС (приложение 2).

3. В режиме дня воспитателями в группе и узкими специалистами проводятся дыхательные упражнения и игры, направленные на выработку «правильного» навыка дыхания. Комплексы дыхательных упражнений подобраны педагогом-психологом (приложение 3).

Комплексы состоят из "обычных" дыхательных упражнений, но все же приоритет отдается звуковым упражнениям, поскольку на звуках наиболее эффективно тренируется весь дыхательный аппарат и прежде всего главная дыхательная мышца - диафрагма. Кроме того, точное выполнение звуковых упражнений - это своего рода вибрационный массаж. И, наконец, выдох на звуках реализует еще одну важную функцию - это также и контроль за правильностью выполнения упражнений.

Использование психолого-педагогических приемов, направленно на профилактику нежелательных простудных проявлений и создание условий для наиболее эффективных и динамичных оздоровительных режимов детей, позволяющих реализовать в повседневной жизни ребенка достаточную двигательную активность с применением дыхательных упражнений, оптимальную умственную нагрузку и максимум положительных впечатлений.

## Дыхательные упражнения, направленные на профилактику лор-заболеваний в режиме дня

	Вид деятельности в режиме дня	Сфера воздействия	Упражнения с постепенным усложнением		
			1 этап	2 этап	3 этап
1	2	3	4	5	6
	Утренняя гимнастика	Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания; укрепление дыхательных мышц; обогащение организма кислородом и питательными веществами.	Обучение навыкам дыхания «Ладочки» «Воздушный шарик» «Доброе животное» «Гармошка» «Подуй на перышко» «Роза» «Насос» «Рубим дрова» «Покати карандаш» «Мишкины пирожки» «Покачай ладошку» «Спящий котенок» «Бегемотики» «Паровоз» «Медвежонок в берлоге»	«Озвученный выдох» «Обними себя» «Зарядка» «Ветер» «Мы поставили пластинку» «Выше руки» «Пту-пто-пта-пте-пти» «Ф-ф-ф» «Ду-да» «Слоги» «Насос» «Обними себя» «Чайка» «Рубим дрова» «Ёжик»	«Жук» «Пулемет» «Ветер» «Певческий выдох» «Заплетися, плетень» «Белый снег» «Разноцветные физкультурминутки» «Медвежонок в берлоге» «Медуза»
	Физкультурные занятия				
	Музыкальные занятия				
	Занятия познавательного цикла				
	Прогулка				
	Самостоятельная деятельность				
	Упражнения после сна				
	Активный отдых				
	Продуктивные виды деятельности				

1	Вид деятельности в режиме дня	Упражнения с постепенным усложнением		
		3 (Освоение принципов дыхания животом)	4 (Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания)	5 (Закрепление полученного навыка)
	Утренняя гимнастика	«Зарядка» «Доброе животное»	«Дыхательная гимнастика»	«Дыхательная гимнастика» «Мы зарядку делать будем»
	Физкультурные	«Мы	«Зарядка»	«Ходьба»

	курсы	поставили пластинку» «Насос»	«Выше руки» «Мы поставили пластинку»	«Мы зарядку делать будем»
	Музыкальные курсы	«Роза» «Покачай ладошку»	«Певческий выдох» «Надуем, лопнем шарик»	«Ёжик» «Ладошки»
	Познавательные курсы	«Покати карандаш» «Гармошка»	«Оранжевая песенка» «Слоги»	«Логоритмика» «Пту-пто-пта-пте-пти»
	Прогулка	«Ветер» «Дровосек»	«Желтая песенка» «Юла»	«Белый снег» «Поезд поехал»
	Самостоятельная деятельность	«Воздушный шарик» «Спящий котенок»	«Воздушная струя»	«Скороговорки»
	Упражнения после сна	«Покачай ладошку» «Медуза»	«Медвежонок в берлоге»	«Ладошки»
	Продуктивные виды деятельности	«Шторм в стакане» «Подуем на ленту»	«Стишок» «Сдуваем шарик»	«Озвученный выдох»

На первом этапе предлагаются простые дыхательные упражнения которые направлены на обучение детей диафрагмальному типу дыхания (дыхания животом): на вдохе живот должен выпячиваться, округляться, а на выдохе – втягиваться. Вдох нужно делать через нос, чтобы концентрировать воздух, а выдох – через рот с небольшим сопротивлением. Обращать внимание детей на выдох: пытаться его сделать как можно длиннее.

Второй этап предполагает дыхательные упражнения которые также направлены на использование диафрагмального типа дыхания, с применением различных двигательных упражнений и звуков. Некоторые дети во время бесшумного выдоха незаметно «добирают» дыхание, часто сами того не замечая. Поэтому в этих упражнениях озвучиваем выдох, например, звуком «с-с-с», или звуком «ж-ж-ж». Эти упражнения акцентируют внимание детей на непрерывности выдоха, помогая его «услышать» и проконтролировать.

На третьем этапе дыхательные упражнения можно усложнить, рассогласовав ритм речи и движения. Совмещение движения со звукообразованием заставляет напрягаться диафрагму, внимательно следить за плавностью звучания, то есть выдоха, активно использовать речевой аппарат, дикционно четко произносить текст.

Иными словами, упражнения на выразительное чтение с движениями концентрируют в себе все требования, которые предъявляются к развитому дыхательному аппарату в системе трехфазного дыхания.

4. В конце учебного года врач-педиатр проводит повторное

обследование с помощью АКДО для выявления динамики после проведенной работы педагогами с детьми, находящимися в зоне риска по заболеваемости лор-органов.

## **2.2. Медико-педагогические особенности и психолого-педагогические принципы профилактики лор - заболеваний у детей дошкольного возраста**

1. Для стимуляции защитных сил растущего организма два раза в год (весной и осенью) дети в течение месяца получают курсы неспецифической профилактики острых вирусных инфекций. Она в себя включает: травяные отвары которые способствуют повышению иммунитета, витаминизацию организма через прием витаминного комплекса – ревит, полоскание горла после приема пищи морской солью, также детям предлагается настойка радиолы розовой.

2. Педагоги применяют дыхательные упражнения в различных режимных моментах в течение дня. Дыхательные упражнения предполагается проводить каждый день: как минутки отдыха в образовательных курсах, после дневного сна, организации двигательной активности детей, как одно из составляющих основное содержание утренней зарядки, прогулок, физкультурминуток, спортивных игр и упражнений.

3. Тренировка системы терморегуляции растущего организма – эффективное закаливание (оптимальная температура воздуха в помещении, одежда соответствующая погоде и процедуре воздуха, а не сезону), босохождение, воздушные и водные процедуры, различные методики массажа и самомассажа.

4. Важное значение имеет применение дыхательных упражнений при проведении музыкальных занятий, занятий с учителем-логопедом. В методике Е.А. Лукьяновой приоритет отдается звуковым упражнениям, поэтому эффективным средством формирования навыка рационального дыхания у детей являются упражнения так называемой звуко-речевой гимнастики – упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, пением песенок.

5. Разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Движения сочетаемые с дыхательными упражнениями оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося организма. Под воздействием движений и правильного дыхания улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов, повышается устойчивость ребенка к заболеваниям, дыхательные упражнения вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов что способствует насыщению организма кислородом это очень актуально для детей живущих в районе Крайнего Севера.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы.

Для детей дошкольного возраста одним из действенных средств формирования синхронности двигательных действий и дыхательных движений являются общеразвивающие упражнения. Сочетание активных движений с дыхательными упражнениями поддерживает эластичность легочной ткани, увеличивает подвижность грудной клетки, тем самым увеличивая ее резервные возможности, а также способствует тренировке дыхательных мышц, повышая их работоспособность.

Мелкие, быстрые движения (вращение кистей, повороты головы, сгибание-разгибание стоп и т.п.) выполняются при обычном дыхании. При обычном неглубоком дыхании выполняются многократно повторяющиеся движения со значительной нагрузкой – подскоки на месте, прыжки со скакалкой – несколько продолжительнее вдоха.

При умеренной физической нагрузке наиболее благоприятные анатомические условия для вдоха создаются, когда мышцы туловища не напряжены, а грудная клетка расправлена.

- при выпрямлении туловища, разгибании ног, отведении плеч назад, отведении рук в стороны, назад, поднимании рук вверх, к плечам, на пояс и т.п. Выдох совершается при поворотах, наклонах, приседании, движении рук вниз, сгибании ног, то есть при уменьшении поверхности тела. Таким образом, движение как бы помогает дыханию.

Значительные мышечные напряжения целесообразно сочетать с выдохом, а вдох выполнять в исходном положении (например лежа на животе, руки вверх, прогнуться, приподнимая верхнюю часть туловища и руки- задержка и выдох). В упражнениях такого типа детям указывают на необходимость выдоха а исходном положении. По окончании упражнения обязательна пауза, так как в этот момент дыхание нормализуется.

В то же время, некоторые авторы отмечают, что в процессе выполнения различных физических упражнений наиболее рационально применять произвольное дыхание, а после окончания упражнений, если они вызвали задержку дыхания, следует сделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом.

По мнению В.Д. Овсянникова (1986), необходимо обращать особое внимание на ритмичность дыхания. Так, например, во время выполнения ходьбы, бега, следует обращать внимание на ритмичность дыхательных движений: на первые два шага – вдох, на следующие 2 шага – выдох. При этом вдох производится через нос, а выдох – через рот, спокойно, без толчков, вытягивая губы «дудочкой» для создания некоторого сопротивления струе выдыхаемого воздуха.

Следует бороться с привычкой детей произвольно задерживать дыхание. При этом дыхательные мышцы и легкие расслабляются не полностью, а остаются умеренно напряженными в положении вдоха. Такое

дыхание со временем приводит к потере легкими своей эластичности. Обычно непроизвольная задержка дыхания на вдохе формируется, когда к ней прибегают в условиях мышечного напряжения, но со временем переходит в привычку. Для предотвращения задержки дыхания необходимо добиваться, чтобы характер дыхания был стабильным, а любое мышечное напряжение необходимо обязательно связывать с произвольным выдохом (намеренное расслабление дыхания).

В широком смысле любые виды физических упражнений, в которых стимулируется дыхательная функция можно считать и дыхательной гимнастикой. В узком смысле под дыхательной гимнастикой понимают специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. К ним относятся упражнения с произвольным видоизменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла.

При выполнении физических упражнений необходимо обучать детей полноценному вдоху и постепенному выдоху, а также сочетанию фазы движения с фазой дыхания. Особое внимание следует обращать на выдох, добиваясь его продолжительности. Упражнения с длительным выдохом нормализуют темп и ритм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы. Особенно полезен выдох с преодолением сопротивления (с полузакрытыми губами, со сжатыми зубами, с произнесением на выдохе различных звуковых сочетаний и т.п.).

6. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предложите им при опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова.

7. Важно приучать детей правильно дышать во время занятия на открытом воздухе, особенно в холодный период. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное (это объясняется анатомофизиологическими особенностями органов дыхания), поэтому и доставка кислорода органам и тканям меньше. При систематической тренировке вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Во время занятий на воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением. Углубленное дыхание, естественно, появляется при выполнении различных физических упражнений.

В холодное (особенно зимой) время года больше внимания следует уделять носовому дыханию. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений, при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым и является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

8. В начале рекомендуется обучать детей различным типам

дыхания в покое (статистические дыхательные упражнения), а затем – в сочетании с движениями (динамические дыхательные упражнения), обращая внимание детей на то, что вдох и выдох следует производить через нос, и лишь при усиленной физической нагрузке допускается дыхание через рот.

9. При формировании у детей навыка рационального дыхания в покое и движении необходимо добиваться сохранения правильной осанки.

10. Статистические дыхательные упражнения могут выполняться из различных исходных положений – лежа на спине, сидя, стоя. Сначала рекомендуют проводить обучение из положения лежа на спине (в этом исходном положении легче достичь расслабленного состояния мышц), затем – из положений сидя и стоя. При выполнении дыхательных упражнений в положении сидя и стоя спина должна быть прямая, мышцы лица, шеи, плечевого пояса – в расслабленном состоянии. Дыхание должно быть естественным.

11. Не следует совершать вдох и выдох максимально глубоко: нет необходимости вводить кислород в большом количестве, когда это не вызывается потребностью организма; к тому же это вызывает гипервентиляцию легких. Рекомендуемая дозировка статических дыхательных упражнений составляет от 3-4 до 6-8 повторений.

*Система трехфазного, правильного дыхания базируется на следующих основополагающих психолого-педагогических принципах:*

**1. Принцип постоянного сохранения трехфазности дыхания.**

Первая фаза – выдох, выполняется через рот. Выдох должен быть длинным, упругим и ровным.

Вторая фаза – пауза. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояниях организма. Именно пауза определяет количество воздуха, необходимого для вдоха. Она должна быть естественной и приятной.

Третья фаза – вдох, производят автоматически носом, не затягивая воздух, а естественно, без шума или почти бесшумно.

2. Принцип возврата дыхания только через нос. (В виду чрезвычайной важности этот принцип выступает одновременно также и как критерий правильного дыхания).

3. Принцип комплексной тренировки дыхательного аппарата преимущественно на звуках. Упражнения необходимо проводить в указанной последовательности, регулярно, в системе.

4. Преимущество в профилактической работе с детьми медицинского персонала, педагогов и узких специалистов.

5. Совместная работа с родителями. Только постоянный контакт с родственниками предопределяет успешность в нашей работе. Поэтому для достижения успеха и внедрения в практику метода ДАС-БОС по А.А. Сметанкину необходимо добиться доверия и желания родителей помочь



своему ребенку. Очень важно научить детей правильно контролировать и регулировать свое дыхание. Поэтому родителям предлагаются консультации, беседы, памятки, посещение занятий, ознакомление с динамикой проводимых занятий. Обучение и применение родителями правильного типа дыхания можно использовать в повседневной жизни: на прогулке с детьми, после упражнений связанных с большой затратой энергии (подвижные игры, бег и т.д.), а так же, как одно из расслабляющих и успокаивающих упражнений для детей с повышенной двигательной активностью. Постепенные нагрузки (от 9 до 15 минут) ведут к перестройке деятельности сердца, легких, а это, в свою очередь, снимает психическое напряжение, поднимает настроение, укрепляет здоровье, а самое главное – эта программа активизирует скрытые возможности развивающегося мозга наших детей, увеличивая объем памяти, внимания, мышления, качественно меняя речь.

### **2.3. БОС – как один из методов профилактики лор-заболеваний у дошкольников**

Еще одним методом профилактики лор-заболеваний является применение БОС технологии (биологическая обратная связь). В эту программу оздоровления детей включен метод диафрагмально-релаксационного типа дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмии сердца (ДАС).

Цель ДАС-БОС-тренинга – добиться автоматического применения навыка диафрагмально-релаксационного дыхания в условиях реальной жизни без применения приборов биологической обратной связи. И самый главный результат – это активизация скрытых резервов своего здоровья и умения при необходимости включать собственные механизмы самоконтроля и саморегуляции. При таком типе дыхания происходит наиболее полное насыщение крови кислородом, и, следовательно, улучшается питание всех органов и тканей.

Метод биологической обратной связи (БОС) – высокоэффективный, немедикаментозный метод лечения. Применение методики БОС позволяет поэтапно выработать устойчивый навык правильного дыхания, а благодаря специальным игровым компьютерным программам освоение методики становится доступным для детей, начиная с четырехлетнего возраста.

Деятельность дыхательной системы подвластна произвольному контролю: по желанию человек может задержать дыхание или, наоборот, начать дышать быстро. Механизмы произвольного управления дыханием широко используются в различных методиках оздоровления и лечения. В нашей методике (ДАС-БОС по А.А.Сметанкину) произвольные изменения дыхания служат основой для обучения человека новому типу дыхания –

диафрагмально-релаксационному с систематическим изменением ЧСС. При этом произвольный акцент (внимание пациента) уделяется выдоху. На высоте выдохе пациент должен достигать минимальной величины ЧСС.

Как же происходит обучение новому навыку диафрагмально-релаксационного дыхания?

На подготовительном этапе необходимо рассказать пациенту и родителям (если речь идет о ребенке) в доступной форме о методе биологической обратной связи, о эффективности дыхательных упражнений и необходимости применения. Объяснить, что приборы (если занятия идут с применением прибора) не наносят никакого вреда, а являются только регистрирующими.

Релаксация – важный компонент методики. Поэтому, нужно научить ребенка расслабляться. В удобном кресле с высокой спинкой и подлокотниками следует помочь ему найти наиболее комфортное положение. Расслаблению и успокоению, безусловно, помогает спокойная эмоциональная обстановка, благожелательность проводящего процедуру.

Диафрагмальное дыхание – следующий компонент методики. Нужно объяснить пациенту, что дышать он должен животом. На вдохе живот выпячивается («надувается»), при выдохе – медленно втягивается. Вдох пациент делает произвольно, через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы. Чтобы легче освоить этот навык, можно предложить положить одну руку на нижнюю часть грудной клетки, другую – на живот. Ребенку лучше предложить игровую ситуацию (животик – это шарик, и его надо надуть и сдуть; при выдохе попросить ребенка представить, что он дует на парус кораблика и т.д.). Для достижения эффективного результата, рекомендуется закреплять навык правильного дыхания дома.

Так как для детей важным фактором является мотивация, то для ДАС-БОС-тренировки целесообразно использовать набор игровых сюжетов, где в качестве зрительной обратной связи об изменениях ДАС служит отдельный компонент компьютерного игрового сюжета. В домашних условиях можно предложить ребенку положить на животик игрушку и покачать ее. Данная система работы предполагает решение ряда задач:

<b>Задачи</b>	<b>Сроки</b>
Выработать навык диафрагмально-релаксационного дыхания с изменениями ЧСС по фазам дыхательного цикла (выдох-уменьшение ЧСС, вдох-увеличение ЧСС). Акцент делается на фазу выдоха	1-й – 3-й сеансы
Внимание! Период перехода от старого к новому стереотипу дыхания! Старый «патологический» стереотип практически	3-й – 15-й сеансы

разрушен, новый еще недостаточно устойчив. Ребенок слишком старается, может наблюдаться гипервентиляция с неприятным ощущением. Нужно предупредить ребенка о возможностях временного ухудшения самочувствия.	
Выработать навык диафрагмального-релаксационного дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмии сердца.	3-й – 8-й сеансы
Навык диафрагмального-релаксационного дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмии сердца сделать автоматизированным	8-й – 15-й сеансы
Закрепить выработанный навык диафрагмального-релаксационного дыхания с максимальной величиной дыхательной аритмии сердца на бессознательном уровне: при появлении вероятности развития удушья автоматически воспроизводить сформированный навык.	15-й - 20-й сеансы

Проведение профилактических мероприятий в режимных моментах показал, что применение дыхательных упражнений и на обучающих курсах с применением метода ДАС-БОС положительно сказываются на здоровье детей. У детей повысилась работоспособность, ушло то самое «полярное напряжение», они стали легче усваивать образовательную программу, значительно быстрее пошел процесс постановки звуков, улучшилась слуховая и речевая память, активизировалось внимание. Также применение дыхательных упражнений позволяет охватить большее количество детей, нуждающихся в коррекции функциональных нарушений за счет резервных возможностей организма, а значит, в школу пойдут здоровые ребята, вооруженные навыками правильного дыхания, хорошо поставленной развитой речью и устойчивым психо-эмоциональным состоянием.

Занятия проводятся два раза в неделю. Этот этап систематизирует сведения о состоянии здоровья детей, что отражается в паспорте здоровья ребенка. Дети попавшие в зону риска проходят курс БОС который состоит из 15 основных занятий и 10 дополнительных занятий.

### **Порядок проведения БОС - занятий**

Для проведения занятий с максимальным эффектом в оптимально короткие сроки рекомендуется придерживаться следующих этапов тренировок:

**Этап 1.** Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора.

**Этап 2.** Подготовка (два занятия).

**Этап 3.** Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС – БОС (четыре занятия)

**Этап 4.** Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС – БОС (четыре занятия).

**Этап 5.** Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания (два занятия).

Если возникает необходимость продолжить работу первого, второго и т.д. этапов (не удалось освоить и выработать автоматизм дыхания животом, не получается снижение пульса на выдохе) Вы можете повторить работу с упомянутыми шаблонами.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белякова, Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников.-М.:Книголюб, 2004.-56с.
2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 1986.
3. Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие.- М.:АРКТИ, 2010.-88с.
4. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий, Под редакцией Т.С.Яковлевой.-М.: Школьная пресса, 2006.-48с.
5. Игра и дети (Журнал для родителей и педагогов №3 2011) стр. 9,10.
6. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: «ВАКО», 2008.
7. Щетинин, М. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.-М.:Метафора, 2002.-128с.:
8. Щадилов Е.В. Чистка легких в домашних условиях.-М.:АСТ; СПб.: 2005.-284с.
9. Ежеквартальный научно-практический журнал «Биологическая обратная связь» №3-2003-31с.
10. Е.Виноградова. – М.: АСТ; СПб.: Сова,2008. – 63с. Пословицы.
11. Г.А. Волкова «Логопедическая ритмика» . СПб.: «Петербург – 21 век», 1997. – 286с.
12. Т.В. Буденная «Логопедическая гимнастика»: Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999.-64с.

## Первый урок БОС

### Подготовка к усвоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания

После того как Вы совершенно ясно поймете, что после проведенных занятий на дыхание Вы научились дышать животом, можно сделать следующий шаг – провести первый урок БОС.

#### **Задачи этапа:**

- освоить процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем программы «Дыхание 2.12».
  - научиться выставлять пороги изменения ДАС (для детей автоматические пороги) или самостоятельно задавать условия проведения урока.
  - научиться делать выдох так, чтобы пульс снижался на выдохе.
1. Установите датчики на грудную клетку.
  2. Соедините датчик с прибором БОС.
  3. Соедините прибор с ПК
  4. Включите прибор.
  5. Запустите программу через значек «Дыхание 2.12», выведенный на рабочий стол ПК.

### Третье – шестое занятия, или постановка диафрагмально-релаксационного дыхания

Проводите занятия по шаблонам «03» - «06» из группы «Постановка дыхания»

Ваше внимание должно быть акцентировано на запоминании ощущений, возникающих во время правильного выполнения диафрагмального вдоха-выдоха.

#### **Помните:**

- Вы начинаете формировать в себе новый стереотип дыхания!
- Главным является выдох.

#### **Задачи этапа:**

- освоить и закрепить навык дыхания диафрагмой;
- научиться уверенно снижать пульс на выдохе.

За его продолжительностью, равномерностью, плавностью Вы следите особо. В конце каждого выдоха тональность звуковой обратной связи в сюжете «Столбик» должна достигать «струнного» звука, а столбик полностью опускаться. В сюжетах «Забор» кисть должна опускаться до самого низа картинка.

#### **Критерии положительной оценки:**

- повышение величины ДАС в периоды работы в сравнении с периодами отдыха;

- снижение частоты дыхания в период работы в сравнении с периодом отдыха.
- рост величины показателя ДАС от урока к уроку;
- приближение оценки периода отдыха к оценке периода работы;
- повышение уровня самочувствия после проведенного урока.

### **Седьмое – десятое занятия. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания**

Для проведения этих занятий используйте шаблоны уроков «07» - «10» из группы «Формирование навыка». При проведении уроков применяйте выработанные ранее приемы дыхания.

#### **Задачи этапа:**

- достичь гармонии работы дыхания и работы сердца;
- увеличить ДАС (показатель паспорта здоровья) до возрастных показателей или превысить их;
- снизить частоту дыхания;
- научиться использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи.

Достижение гармонии работы дыхания и работы сердца – одна из самых главных задач всего курса освоения диафрагмально-релаксационного типа дыхания путем кардиореспираторной тренировки по методу БОС. Гармонизация работы этих двух важнейших систем организма позволит вам достигнуть максимальной для вашего организма величины ДАС.

### **Одиннадцатое и двенадцатое занятия, или закрепление навыка**

#### **Задачи этапа:**

- Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания;
- Воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.
  - Занятия должны проводиться ежедневно
  - Чередуйте занятия с прибором и уроки без него.
  - Дышите животом в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе,

#### **Дыхательные упражнения**

*Выполняется стоя, руки свободно опущены.*

1. Плечи поднять – вдох. Опустить – выдох.
2. Свести лопатки – вдох, развести – выдох.
3. Плечи вперед – вдох, назад – выдох.
4. Правое плечо поднять – вдох, опустить – выдох. То же левым плечом.
5. Наклон вправо – вдох, выпрямиться – выдох. То же влево.
6. Скручивание вправо – вдох, исходное положение – выдох. То же влево.

7. Круговые движения плечами вперед, затем назад – дыхание свободное.

8. Закрывать указательным пальцем правой руки правую ноздрю –вдох, выдох. Затем средним пальцем, безымянным...То же с левой ноздрей, левой рукой.

9. Вдох – руки вверх, подняться на носки. Выдох – теплый воздух выдыхается с длительным звуком Х Х Х Х или Ш Ш Ш («задуть свечу»).

10. Вдох – руки вверх, выдох с силой. Теплый воздух выдыхается тремя порциями Х-Х-Х или Ш-Ш-Ш («задуть три свечи»),

11. Вдох – руки вверх. Выдох длительный, воздушная струя по подбородку вниз со звуком ССС – руки при этом медленно опускаются вниз.

12. Аналогично выдыхается тремя порциями со звуком С-С-С.

### **Дыхательные упражнения**

#### **«Спящий котенок»**

Я умею чисто мыться

Не водой, а язычком. МЯУ!

Как мне часто снится

Блюдце с теплым молочком!

И.п. – лежа на спине, руки внизу, мышцы расслаблены, глаза закрыты.

1 фаза – выдох через рот (губы слегка сомкнуты и расслаблены) со звуком «пФ»

2 фаза – пауза (детей просят несколько секунд не дышать до появления естественного желания сделать вдох)

3 фаза – вдох через нос (непроизвольно)

Выполнять в течении 1-2 минут.

**Методические указания.** Выдох через рот должен быть длинным, упругим и ровным, но одновременно дозированным, то есть он никогда не выполняется до предела. Выполняя выдох, не следует выпячивать губы и раздувать щеки. Воздух выходит упругой, плавной, ровной на всем протяжении выдоха струей, которая не должна прерываться. Внимание фиксируется на паузе, которая наступает после выдоха и предваряет последующий вдох; пауза должна быть естественной и приятной. Вдох должен осуществляться автоматически носом, не затягивая воздух, естественно, бесшумно.

**Назначение упражнения:** обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание; восстановление дыхательной паузы после выдоха как одно из параметров физиологического дыхания; увеличение дыхательной паузы, обогащение организма кислородом.

#### **«Роза»**

**Лик пахучий, а хвост колючий.**

И.п. – то же

1 фаза – медленный выдох



2 фаза – пауза

3 фаза – медленный вдох («вдыхаем аромат розы»)

Повторить 4 раза.

**Методические указания.** Вдох и выдох производится через нос. Все дыхательные движения выполняются плавно. Внимание фиксируется на медленном вдохе. Используя вербальное воздействие, следует вызвать у ребенка ощущение, что он дышит всей кожей, наслаждаясь ароматом цветка, что все тело как бы растворяется в облаке прекрасного аромата. Желательно предоставить детям возможность вдыхать аромат настоящего цветка.

**Назначение упражнения:** обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание; достижение дыхательной релаксации, обогащение организма кислородом.

### «Воздушный шарик»

**Твой хвостик я в руке держал,**

**Ты полетел – я побежал.**

И.п. – лежа на спине согнув ноги, руки ладонями на животе, мышцы расслаблены, глаза закрыты.

1 фаза – медленный выдох, живот медленно втягивается («шарик сдулся»)

2 фаза – пауза

3 фаза – медленный вдох, живот медленно поднимается вверх и раздувается («воздушный шар надувается»)

Повторить 4 – 10 раз.

**Методические указания.** Вдох и выдох производится через нос. Все дыхательные движения выполняются плавно. Внимание фиксируется на движении живота: дыхательные движения начинаются как бы с низа живота. Перед разучиванием упражнения рекомендуется понаблюдать с детьми за надувающимся и сдувающимся шариком. В начале обучения можно положить на живот ребенка какую-нибудь игрушку.

**Назначение упражнения:** формирование навыка брюшного дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать внимание на нижнем дыхании; укрепление дыхательных мышц; вентиляция нижней части легких, обогащение организма кислородом и питательными веществами.

### «Гармошка»

**То толстеет, то худеет,**

**На весь дом голосит.**

И.п. – сидя на стуле, руки сжимают нижнюю часть грудной клетки, глубокий выдох

1 фаза – медленный вдох, ребра максимально раздвинуть.

2 фаза – медленный выдох, ребра возвращаются в прежнее положение  
3 фаза – пауза  
Повторить 4-6 раз.

**Методические указания.** Вдох и выдох производится через нос. Все дыхательные движения выполняются плавно и равномерно. Внимание фиксируется на движение нижней части грудной клетки (приблизительно на уровне одной трети грудины). При правильном выполнении упражнения ключица и голова остаются неподвижны, грудная клетка не должна подниматься и опускаться, живот спокоен. Перед началом разучивания упражнения целесообразно понаблюдать вместе с детьми за движением гармошки. В начале обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть грудной клетки.

**Назначение упражнения:** формирование навыка грудного дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать внимание на среднем дыхании; укрепление дыхательных мышц; вентиляция легких, обогащение организма кислородом.

#### «Юла»

И.п. – о.с., мышцы расслаблены, руки в стороны.

1 фаза – медленный вдох через нос.

2 фаза – пауза.

3 фаза – кружатся, произнося на выдохе звук «ж», представив, что это «жужжит юла» .

**Методические указания.** Выдох со звуком производится через неплотно сжатые зубы.

#### «Поезд поехал»

Ходьба, руки согнуты предплечья вперед, кисти в кулак, произносить «чух – чух».

**Методические указания:** Глубокий вдох носом. Выдох производится через рот с произношением звука. Предупреждение задержки дыхания.

#### «Ветер»

**Неизвестно, где живет.**

**Налетит – деревья гнет.**

**Засвистит – по речке дрожь.**

**Озорник, а не уймешь.**

И.п. – о.с., мышцы расслаблены.

1 фаза – медленный вдох, выпячивая живот и раздвигая ребра грудной клетки.

2 фаза – пауза.

3 фаза – полный выдох через рот, втягивая живот и сжимая грудную клетку («дует ветер»)

Повторить 3-4 раза.

**Методические указания.** Выдох производится через неплотно сжатые губы, при этом живот максимально втягивается, ребра сдвигаются. Вдох осуществляется носом и начинается с живота, который постепенно выпячивается вперед, а грудная клетка расширяется. Все дыхательные движения выполняются плавно и равномерно. Внимание последовательно фиксируется на движениях живота и грудной клетки.

**Назначение упражнения:** формирование навыка смешанного дыхания; обучение умению регулировать процесс дыхания, концентрировать внимание на смешанном дыхании; укрепление дыхательных мышц; вентиляция легких во всех отделах, обогащение организма кислородом и питательными веществами.

### **Упражнение «Доброе животное»**

Дети встают в круг и берутся за руки. Психолог предлагает детям представить, что все мы одно большое доброе животное. Предлагает дышать всем вместе одновременно, делая шаг вперед – вдох, шаг назад – выдох. Повторить упражнение несколько раз.

### **«Медвежонок в берлоге»**

Дети лежат на кроватях или ковре и поворачиваются с боку на бок.

Педагог: Медведь в берлоге спит

И шумно, на весь лес сопит.

Дети выполняют 8 – 12 шумных вдохов через нос. Выдох произвольный.

### **«Медуза»**

Учить детей расслаблять мышцы всего туловища.

Дети лежат на кроватях или ковриках, ноги и руки врозь.

Педагог: Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю.

Глубокий вдох через нос, выдох ртом.

### **«Чайка»**

Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движением рук.

Дети лежат на кроватях или ковриках

Педагог: Спокойно на спине лежу,

Как чайка, медленно летаю.

Ладонями в воде скольжу:

Вверх – вдох, на выдох опускаю.

Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим по ковру: делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

## Подвижные игры с дыхательными упражнениями

### Мы зарядку делать будем

Мы зарядку делать будем  
Мы руками быстро крутим-  
То назад, а то вперед,  
А потом наоборот.  
*(Вращение прямых рук назад и вперед)*  
Наклоняемся пониже.  
Ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире.  
Тянем спинку, три-четыре.  
*(Наклоны вперед.)*  
На площадке красный мячик  
Выше всех сегодня скачет.  
Вместе с мячиком скачу,  
До небес достать хочу.  
*(Прыжки на месте.)*  
Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.  
*(Руки вверх-вдох, вниз через стороны-выдох.)*

### Зарядка

Ручки потянули вверх,  
Словно там висит орех.  
*(Потягивание-руки вверх.Вдох через нос)*  
Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом.  
*(Потягивания-руки в стороны.Выдох через нос)*  
Ноги врозь, на пояс руки.  
Влево плечи разверни.  
*(Выдох через рот)*  
А тепепрь направо. Ну-ка!  
Упражненье повтори.  
*(Вращение туловищем в стороны.)*  
А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  
Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык?  
*(Прыжки на месте.)*

### Выше руки!

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровнее.  
От зарядки станешь крепче,  
Станешь крепче и сильней.

*(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)*

### **Мы поставили пластинку**

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.

*(Шагаем на месте. Вдох через нос. Выдох ртом)*

На зарядку, на зарядку,  
На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,  
*(Бег на месте.)*

Финиш-метров через двести!

Раз! Раз-два, раз-два,  
Раз-два, раз-два,

Ниже, дети не ленитесь,  
*(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)*

Поклонитесь, улыбнитесь,  
Выдох, вдох, выдох, вдох.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ноги крепкие расставим,  
Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Потянулись, подышали!  
*(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)*

И на лево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.

И-направо.  
*(Повороты туловища.)*

И еще  
Через левое плечо!

Хватит.  
Выдохнуть, вдохнуть.

*(Шагаем на месте.)*

«Гармония в цвете» - гармония в душе – гармония в движении – гармония в дыхании – гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов. Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя **разноцветные физкультминутки.**

**Красный цвет**-это сила. Он дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему. Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме . Под воздействием этого цвета учащается пульс, учащается и углубляется

дыхание, активизируется мускульная сила. Красный цвет может помочь активно преодолевать жизненные препятствия, повышает работоспособность, улучшает настроение.

### **Наши красные цветки**

Наши красные цветки

Распускают лепестки.

(Плавно поднимаем руки вверх. Вдох.)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(Качание руками влево-вправо.)

Наши красные цветки

Закрывают лепестки,

(Присели, спрятались. Выдох.)

Головой качают,

(движение головой вправо-влево.)

Тихо засыпают.

**Оранжевые физкультминутки** – этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез. Благоприятно влияет на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им раскрыться.

Действие оранжевого цвета вызывает у человека некоторое возбуждение, незначительно учащает пульс и дыхание, улучшает аппетит.

### **Оранжевая песенка**

Вот уже подряд два дня,

*(Сидя за столом, разминаем кисти рук.)*

Я сажу рисую.

*(Встряхиваем руки.)*

Красок много у меня-

Выбирай любую.

*(Хлопки в ладоши.)*

Я раскрашу целый свет

*(Руки в стороны.)*

В самый свой любимый цвет:

Оранжевое небо,

*(Встали, вдох-руки вверх.)*

Оранжевое море,

*(Присели, выдох-руки вниз.)*

Оранжевая зелень,

*(Вдох-руки в стороны. \_*

Оранжевый верблюд.

*(Выдох-руки на пояс.)*

**Желтые физкультминутки** – этот цвет полон оптимизма и радости, Это тонизирующий цвет. Он оказывает более мягкое и нежное воздействие на пульс и дыхание. Связан с умственными способностями, организованностью, дисциплиной.

### **Желтая песенка**

Желтое солнце на землю глядит,

*(Вдох- руки вверх потянулись, подняли глаза вверх.)*

Желтый подсолнух за солнцем следит.

*(Выдох-качание руками.)*

Желтые груши на ветках висят.

*(Встряхивание руками вниз.)*

Желтые листья с деревьев летят.

*(Махи руками в стороны.)*

Желтая бабочка, желтая букашка.

Желтые лютики, желтая ромашка.

*(Приседания.)*

Желтое солнышко, желтый песочек,

Желтый цвет радости, радуйся, дружок.

*(Прыжки на месте.)*

**Белые физкультминутки** – оказывают тонизирующее действие на организм человека. Белый цвет оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он помогает при общении.

### **Белый снег**

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

*(Рук через стороны вверх-вдох.)*

И на землю тихо

Падает, ложится.

*(Присели, выдох-руки опустили на пол.)*

И под утро снегом

*(Встали, покружились на месте.)*

Поле забелело,

*(Руки на пояс, повороты туловища.)*

Точно пеленою

Все его одело. *(Присели, руки опустили на пол)*

### **Бегемотики**

*(лежа в кровати, на ковре)*

Бегемотики лежали

Бегемотики дышали.

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

*Сели бегемотики,*

*Потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).*

### **Качели**

*Качели – вверх (вдох-руки подняли)  
Качели вниз (выдох-руки опустили)  
Крепче куколка держись!*

### **Обними себя**

*И.п.- ноги на ширине плеч. Руки в стороны и отведены назад – вдох.  
Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам – выдох.  
Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.*

### **Ладочки**

*И.п.- встать прямо, показать ладошки, при этом локти опустить.  
Делаем шумный вдох и одновременно сжимаем ладошки в кулачки.  
Выдох уходит свободно через рот. В это время кулачки разжимаем.*

### **«Шторм в стакане»**

*На выдохе подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила.*

### **«Стишок»**

*Дети активно и ритмично сближают кончики пальцев правой и левой рук (2-й, 3-й, 4-й, 5-й с большим пальцем). На выдохе произносим:*

*Куры, гуси да индюшки                      Закусили лебедой  
Наклевались петрушки                        Побегжали за водой.*

### **«Скороговорки»**

*На выдохе произносим:*

*«На иве галка, у воды галька»  
«Изгиб дороги – побереги ноги»  
«Валин валенок провалился в прогалинок»*

### **Мишкины пироги**

*За стеклянными дверями  
Стоит мишка с пирогами.  
Здравствуй, мишенька- дружок,  
Дай понюхать пирожок. (глубокий вдох через нос, выдох через рот с произношением звука А).*

### **Озвученный выдох**

*Выполнение носового вдоха при поднятии рук вверх  
Пропевание на выдохе гласного звука (А, О, У, И, Э).*



### **Рубим дрова**

*Дети имитируют как они рубят дрова*

*Сжимаем вместе ладошки, резко опускаем руки вниз со звуком УХ (выдох)*

*Поднимаем руки вверх (вдох)*

### **Насос**

*И.п.- встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: руки согнуты в локтях, спина круглая,*

*голова опущена. Сделайте шумный вдох.*

*Дети имитируют накачивание шины. При опускании рук вниз произносят звук Ш-ш-ш.*

### **Слоги**

*Не берите дыхание перед каждым слогом.*

*Одного выдоха должно хватить на несколько слогов*

*«Ри Ру РЭ Ро; Ли Лу Лэ Ло»*

*«Ми Му Мэ Мо; Ни Ну Нэ Но»*

*«Ви Ву Вэ Во; Фи Фу Фэ Фо»*

### **«Ёжик»**

*Пых-пых-пых!- проснулся Ёжик*

*И в пыхтелку запыхтел.*

*Ёжик петть совсем не может,*

*Даже если бы хотел.*

*(После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых...», энергично работая мышцами живота).*

### **Логоритмика**

*Ор-ор-ор, держим мы в руках топор.*

*(Поднять сцепленные в «замок» руки вверх.)*

*Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором.*

*(Ритмично опускать сцепленные руки.)*

*Ток-ток-ток, взяли в руки молоток.*

*(Поднять вверх правую руку, пальцы сжаты в кулак.)*

*Ток-ток-ток, бьёт по шапке молоток.*

*(ритмично ударять кулаками друг о друга сверху то один кулак, то другой.)*

*Часто, не редко, не мимо, а метко.*

*(При поднятии рук вверх вдох через нос, при опускании выдох)*

## **Консультация для воспитателей**

Как показывает практика, иногда чрезмерная активность перерастает в агрессию, что оказывает пагубное, негативное воздействие на психическое и физическое здоровье ребенка. Поэтому очень важно данную активность направить в позитивную деятельность. Этому может способствовать дыхательная гимнастика и упражнения, которые можно использовать как средство активизации здоровьесберегающей среды дома и в детском саду.

Дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют релаксации и расслаблению организма. Их можно использовать при работе с гиперактивными детьми. Правильное дыхание – основа психофизического здоровья человека. Тем более, полезная двигательная активность невозможна без правильного дыхания.

Обучение правильному дыханию и постоянное использование упражнений способствует качественному изменению физического здоровья ребенка. Повышается выносливость детского организма. Четкое, правильное выполнение упражнений закрепляет конкретные группы мышц и повышает тонус всего растущего организма при помощи правильного дыхания.

Дыхательные упражнения можно включать во все виды детской деятельности. Их также можно использовать как элемент игры на различных занятиях. Ребенок, не умеющий правильно дышать, во время занятия устает в два раза больше. Дыхательные упражнения можно использовать и как артикуляционные упражнения, а также отдельно как разминку.

Они весьма эффективны в статистических упражнениях, их можно использовать как физкультминутки, динамические паузы. Дыхательные упражнения можно также использовать как элемент вовлечения детей в процесс занятий.

Правильное дыхание способствует не только развитию физических, психических качеств дошкольника, но и развитию речи. Такие упражнения можно использовать на физкультурных занятиях как отдельные игровые моменты и упражнения, так и совместно с упражнениями по развитию культуры и техники речи.

## **Рекомендации**

Оздоровительное воздействие дыхательных упражнений зависит от исходного выбранного положения. При заболеваниях органов дыхания правильными, то есть наиболее физиологически выгодными, являются исходные положения «лежа» и «стоя», создающие наилучшие условия для деятельности дыхательного аппарата.

Условно различают следующие виды дыхательных упражнений: статистические, динамические и специальные.

*Статистическими дыхательными упражнениями* считаются такие, при которых дыхание осуществляется без одновременного движения конечностями и туловищем. Они чаще всего применяются в начале обучения правильному дыханию и для урегулирования повышенной деятельности

сердечно-сосудистой системы. Статистические упражнения выполняются лежа, сидя или стоя, при этом одну руку кладут на грудь, а другую – на живот, контролируя таким образом вдох и выдох (дыхание под контролем рук).

*Динамическими называются упражнения*, осуществляемые одновременно с движением конечностями и туловищем при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Если согласованность отсутствует, то движения тела не станут способствовать дыхательным движениям, которые в свою очередь, будут нарушать динамику выполняемого упражнения.

Делая упражнения нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным. Вдох производится одновременно с выпрямлением туловища, подниманием рук, отведением их в стороны и т.д., то есть когда происходит расширение грудной клетки в момент опускания рук, сгибании туловища вперед, подтягивании ног к животу и т.п.

*Специальные дыхательные упражнения* направлены на получение конкретного терапевтического эффекта в каком-либо случае нарушения функции дыхательного аппарата. Примерами могут служить упражнение с нажиманием на грудную клетку руками при выдохе при затруднении выдоха у больных эмфиземой легких или глубокое дыхание при наклоне туловища в сторону, направленное на борьбу со спазмическим процессом при экссудативном плеврите.

### Рекомендации для родителей

Тренировка дыхания, осуществляемая с помощью простых дыхательных упражнений и дыхательных упражнений с произношением звуков, является важной составной частью гимнастики. Наиболее эффективными являются упражнения способствующие выдоху.

При тренировке дыхания не следует допускать форсированный вдох и выдох; необходимо делать вдох через нос, а выдох – через рот. Нужно также следить за правильной работой диафрагмы, являющейся важнейшей дыхательной мышцей, для чего необходимо при выдохе втягивать живот.

В занятия дыхательной гимнастикой и необходимо также включать самые простые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведений, вращений конечностями, упражнений на разгибание туловища, наклоны вперед, в стороны. Упражнения же со значительной нагрузкой, вызывающие учащение дыхания, а также связанные с усилием и задержкой дыхания для профилактики лор-заболеваний непригодны.

Наиболее пригодным является произнесение при выдохе согласных звуков **р.ж.ш.щ.з.с** и гласных звуков **у.о.а.е.и**. Для облегчения воспроизведения целесообразно соединять выговаривание указанных гласных звуков с согласными: **бр, ж, к, х**, причем последние произносятся быстро, а затем следует длительное звучание выбранной гласной. Например:

**бр-у-у-у-у..; бр-о-о-о-о-о..; бр-и-и-и-и..;** При воспроизведении упражнений с согласными звуками р, ж выдох в самом конце целесообразно заканчивать произношением слога ох. Например: **ж-ж-ж – ох, р-р-р –р – ох.**

Использование специальных дыхательных упражнений и упражнений с произношением звука в период весенних и осенних обострения вирусных заболеваний позволяет предотвращать развитие осложнений и смягчает его течение.

### **Упражнения для дыхания животом**

- Закройте глаза. Расслабьте мышцы лица и плеч. Прочувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.
- После этого положите одну руку на живот чуть ниже пупка, а другую руку на верхнюю часть груди. Это нужно для контроля за правильностью освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой говорит о том, что все идет правильно.
- Делаем вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируем естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шар.
- Плавно, без паузы переходим к выдоху. Его делаем ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением, при этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от воздуха с избытком углекислого газа. Не следует форсировать движение брюшной стенки, ее перемещения должны быть спокойны и естественны. Выдыхая воздух, представьте, например, что выдох-это легкий утренний бриз, наполняющий парус выходящей в море яхты.
- Выдох делайте длиннее вдоха в 2-4 раза. Обращайте на это особое внимание. Поработав одну-две минуты, сделайте перерыв на две-три минуты, затем повторите упражнение. Прodelайте еще 3-4 таких цикла и на этом занятие можно закончить.

Если при дыхании животом не испытываете недостатка воздуха, при этом ваше состояние покоя и комфорта не нарушилось, а на вдохе живот выпячивается, округляется; на выдохе плавно втягивается, причем грудная клетка остается неподвижной, значит, вы совершенно правильно провели занятие и вас можно поздравить с первым успехом!

### **Дыхательные упражнения, способствующие выдоху**

### **Упражнение 1**

Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты, кисти лежат на животе. При вдохе кисти рук не оказывают давления, а при выдохе осуществляют постепенное прессорное воздействие на живот.

### **Упражнение 2**

Исходное положение: сидя на стуле. Отведение рук кзади (вдох), постепенный наклон туловища вперед с касанием пальцами рук носков ног (медленный выдох).

### **Упражнение 3**

Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Отведение рук и плеч кзади (вдох); постепенный наклон туловища и головы вперед (медленный выдох).

### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, руки на поясе. Отведение рук кзади (вдох); постепенный полунаклон туловища вперед (медленный выдох).

### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, ноги расставлены шире плеч, руки на поясе. Отведение рук кзади (вдох); постепенный наклон туловища вперед (медленный выдох).

## **Памятка**

*«Дыхательные упражнения с целью профилактики насморка и респираторных заболеваний»*

При обучении ребенка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем ребенок может подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, затем носом, затем то одной, то другой ноздрями. Пускание мыльных пузырей -хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулки предложить ребенку медленно вдыхать носом воздух и еще медленнее выдыхать ртом.

