

## **Оздоровительно -профилактические игры как основа правильного дыхания**

Андреева Луиза Николаевна  
педагог –тьютор  
МБДОУ “ЦКР детский сад “Березка”

Одной из актуальных проблем на сегодняшний день для родителей, педагогов, медицинских работников является заболевание верхних дыхательных путей, которое весьма распространено. с каждым годом растет заболеваемость ОРВИ у детей.

"Дыши носом!" - часто твердят взрослые ребенку, и они абсолютно правы. Однако далеко не все отдают себе отчет в том, почему это так важно для здоровья. Мы обучаем своих детей тому, как нужно правильно есть, пить, ходить, говорить, а как дышать, к сожалению, не учим. В результате не используют огромные резервы здоровья, заложенные природой в самом организме.

Подверженность детей острым респираторным заболеваниям (ОРЗ) очень велика, которая выражается в следующих факторах;

- во первых-часто болеющие дети в зависимости от возраста составляют от 8 до 69,7%. Нередко у них формируется рецидивирующие и хронические формы бронхолегочных заболеваний. Патология органов дыхания выявлена у 82% .болеющих детей.
- во вторых -велик экономический ущерб от высокой заболеваемости этой категории детей. На долю часто болеющих детей ежегодно приходится от 40 до 95% случаев общей заболеваемости в дошкольных учреждениях. Временная нетрудоспособность женщин в связи с уходом за ребенком составляет 50-55,3%
- во третьих -основными причинами частой заболеваемости у большинства детей дошкольников возраста особенно с ЧБД, с детьми ОВЗ считаются не правильное дыхание, желание уберечь ребенка от простуды, особенно зимой, как укутывание носа и рта, неэффективность закаливающих процедур.

Цель -влияние оздоровительных игр для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей часто болеющих детей и детей с ограниченными возможностями.

Методологической основой работы являются труды А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, А.С.Федорова.

### **Основы правильного дыхания**

Дыхание - самое яркое и убедительное выражение жизни. "Не дышит!", "Перестал дышать!"- общеизвестные выражения, обозначающие прекращения жизни, смерть.

Правильное дыхание базируется в гармонии "солнечного" и "лунного" дыхания. Правая ноздря связана с активизирующими структурами - дыхание через нее считается "солнечным", или положительным; а левая ноздря - с расслабляющими структурами - дыхание через нее "лунными", или отрицательным.

Правильное дыхание омолаживает разрушающие органы. Если кровь не приносит достаточного количества кислорода, клетки нашего организма умирают и разрушаются, что приводит к появлению морщин, ломоты в суставах и других проявлений раннего старения. Действительно, из воздуха тело получает больше энергии, чем из пищи и воды, чем больше поглощается кислорода, чем лучше выводится углекислый газ, тем более "артериальной" (т.е. насыщенной кислородом) становится кровь, что приводит к установлению равновесия в организме и снятию нервного напряжения, к долгой и здоровой жизни.

Благодаря дыханию организм получает кислород и освобождается от излишков углекислоты, образующейся в результате обмена веществ. Дыхание и кровообращение обеспечивают все органы и ткани нашего тела необходимой энергией.

Поддержание дыхательной функции на достаточно высоком уровне является необходимым условием сохранения здоровья.

Дыхательный процесс включает несколько этапов:

- 1) наполнение легких атмосферным воздухом (вентиляция легких);
- 2) переход кислорода из легочных альвеол в кровь, протекающую через капилляры легких, и выделение из крови в альвеолы, а затем в атмосферу - углекислоты;
- 3) доставка кислорода кровью к тканям и углекислоты из тканей к легким;
- 4) потребление кислорода клетками - клеточное дыхание.

*Почему часто болеющий ребенок неправильно дышит?*

Желание уберечь ребенка от простуды, особенно в морозные зимние дни, если ребенок болеет часто толкает родителей на примере такой весьма популярной в быту меры, как укутывание носа и рта, очень плохую услугу оказывают своим детям такие родители - и не только потому; что лишают их носового дыхания. Непродуманными действиями они ставят малыша просто в экстремальные условия, поскольку теперь он вынужден дышать не сухим, а влажным воздухом. А влажный воздух, как известно, обладает гораздо большими охлаждающими свойствами.

Зимой, когда резко увеличивается опасность так называемых простудных заболеваний, ОРВИ, ОРЗ и других недугов в результате переохлаждения организма, правильному дыханию принадлежит далеко не последняя роль в профилактике этих болезней.

Как известно, "входными воротами" для возбудителей острых респираторных заболеваний служат верхние дыхательные пути. Вирусы и микробы при благоприятных условиях бурно размножаются на слизистой оболочке, в результате чего и развивается ее воспаление - появляются насморк, кашель и другие симптомы.

Значит, для того чтобы по возможности избежать заболевания и преградить путь вирусам и микробам к трахее, бронхам, легким, нужно крепче запереть "входные ворота". И одно из главных условий - это не допустить переохлаждения верхних дыхательных

путей, как впрочем, и всего организма. для этого очень важно, чтобы и на морозе ребенок тоже дышал через нос.

При дыхании ртом вся масса вредных примесей воздуха устремляется непосредственно в глотку, гортань, трахею, бронхи, что может вызвать в них развитие воспалительного процесса и неудивительно что дети с нарушенным носовым дыханием особенно подвержены заболеваниям органов дыхания. Но могут быть и другие причины например; *аденоиды, миндалины, аллергия, неправильное формирование зубов, сидячий образ жизни.*

### *Дыхательные игры*

Первоочередная задача медицинских и педагогических работников при взаимодействии с семьей - определение эффективных путей оздоровления детей, создание условий, предупреждающих возникновение заболеваний и формирование хронической патологии. профилактика заболеваний - задача не только органов здравоохранения, но и многих ведомств, общества в целом. Поэтому необходимы повышение активности населения по формированию здорового образа жизни, постоянное обогащение содержания методов первичной профилактики. любое заболевание всегда легче предупредить, нежели лечить.

Первичная профилактика включает в себя комплекс оздоровительных игр для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, что в свою очередь, формирует основу правильного дыхания. оздоровительно- дыхательные игры улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и.т.д

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Общая задача педагога, решаемая в коррекционных группах и группах для детей раннего возраста, является создания эмоционального комфорта для детей и задействие на внутренние резервы организма ребенка, в течение дня педагог должен проявить свое доброе отношение каждому ребенку: похвалить к нему, похвалить, назвать ласковым именем, стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.

Одним из чудодейственных методов работы являются подвижные игры и упражнения на свежем воздухе. В играх в ненавязчивой, развлекательной форме используются естественные движения, свойственные человеку: ходьба, бег, прыжки, метание . Игры и упражнения на свежем воздухе является лучшим "лекарством" для детей от двигательного голода гиподинамии, так как дети основную часть времени около 70% времени пребывания в дошкольном учреждении - проводят в статичном сидячем положении, особенно это характерно для детей старшей и подготовительной к школе групп, когда идет усиленная подготовка к поступлению в школу.

Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, способствуют профилактике респираторных, простудных заболеваний.

Дыхательные игры улучшают ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы.

По формированию полноценного дыхания у детей в нашей детском саду “ Березка” последовательно и планоно проводим следующие работы:

1. Проводится диагностика:

Как проверить правильность дыхания. Заставьте ребенка подышать через нос на зеркало, сначала одной ноздрей, потом другой. Пятно большое - значит, дыхание хорошее. Пятно маленькое-дыхание слабое.

Регулярно- измеряйте объем груди при входе и выходе (сантиметр должен быть помещен точно под сосками). Запишите какой максимальный объем должен быть при входе и какой при выходе. Разница должна составлять от 2-4см чем больше разница,темлучше ребенок дышат.

2.Профилактические занятия

3.Работа с родителями.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально,так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20м до еды и один час после еды.Это время для утренней гимнастики и физкультминутки во время занятий, и прогулки (при температуре воздуха выше10-12 градусов тепла), время после дневного сна.

*Основные правила исполнения дыхательной гимнастики*

1. Проводится на проветренном помещении,желательно на свежем воздухе.
2. Перед занятием воспитатель должен прорверить общее состояние ребенка (ребенок должен быть без температуры).
- 3.Носоглотка должен быть чистой
- 4.Упражнения выполняются спокойно, непринужденно
5. Перед упражнением делаем резкий выдох со звуком "хуу".
6. Воспитатель контролирует правильное дыхание через нос.

Особое место занимает классификация оздоровительно-профилактических игр по возрастным особенностям и по диагнозу заболеваний.

**Виды оздоровительно-профилактических игр для заболеваний верхних дыхательных путей.**

Виды игры	Цель
1.Артикуляционная гимнастика	Формирование навыков правильного дыхания, путем развития речевого аппарата ребенка.
2. Пальчиковые игры (стишки-потешки,сказки-	Формирование положительного психо-эмоционального состояния детей.(«уроки добра»)

небылицы)	
3. Дыхательные упражнения (с помощью релаксационных звуков природы животных...)	Формирование навыков правильного дыхания, путем
4. Подвижные игры	Формирование правильного дыхания (его глубины и ритма), укрепления мышечного корсета позвоночника
5.Развивающие игры	Улучшение функции дыхания
6. Игры содействующие на внутренние резервы организма ребенка	Стабилизируется эмоциональное состояние, что снимает нервное состояние, активизирует творческий потенциал ребенка
7. Игры на свежем воздухе	Укрепление здоровье детей, профилактика ОРВИ, ОРЗ.
8. Хороводные игры	Формирование эмоционального состояния, правильного дыхания, навыков координации движений вместе с песнопением (хороводы, осуохай, хээдьэ...)

Классификация оздоровительно-профилактических игр для заболеваний верхних дыхательных путей.

Возраст ребенка	Игры для правильного носового дыхания	Игры при ОРВИ, ОРЗ	Игры при лор органах	Игры содействующих на внутренней резервы ребенка
3-4л.	«Самолетики» « Ветер»	«Зайка попляши» «По пуговкам»	«Поезд» «Вверх ногами»	Нетрадиционное рисование
4-5л.	«Прогоним облака» «Трубочист»	«Сплети венки» «Самый стойкий»	«Кто самый сильный» «Курочка» «Косари»	- пальчиками -ступнями - игры различными
5-6л.	«Поймай комара» «Одуванчик»	«Послушный мяч» «Птички в пурге»	«Точно в цель» «Хлоп-хлоп»	песками, с сыпучими продуктами

**Нетрадиционная дыхательная методика А.С. Федорова  
“Кылыһах – тыыны эрчиллилэрэ”.**

Эрчилли аата	Оноһулар ньымалара	Суолтата
1.Болџомто	Оноһулуон иннинэ биир сири тобулу көрөн бэйэдэр болџомто уураџын. -Бу күн барыга үчүгэйи эрэ аџаллын диэн Үрүн Аар тойонтон көрдөһөбүн.	Күннэтэ болџомтолоохтук тулалыыр эйгэбэр сөп түбэһэн сылдыаргар көмөлөһөр сизрин тутуһуу.
2.Тыыны эрчиллилэрэ а) Толору тыыны б)күөмэй уџуттааһын (сылыты)	Муннугунан эџирийэн салгыны толору тыынаџын иһин түгэбинэн. - уна илиигин искэр уураџын(быарын туһаайытынан). - бытаанлык салгыны муннугунан эџэрийэн сыыа искэр түһэрэџин, эџэрийбит салгынын бэйэтин дьаалатынан айаххынан таһаараџын.	Киһи этэ-сиинэ өрүү чэбдик буолар.  Күөмэй бэтэрээ аранатын,ньиэрбэтин сылыты,угуттааһын куһаџан тыыны кыйдааһын.
3.Ньиэрбэ уһугуннары “Х” дорџоон 4. “М” дорџоон	-Толору тыынан баран, төбөџүн кэтэххэр быраџан, салгыны хаайан“Х” дорџоону таһаараџын. - толору тыынан баран, бүтэнитик “мммм” дорџоону, салгыны муннунан таһаараџын. Эџирийбит салгынын бүтүөр диэри тарбах төбөтүнэн сирэй ньиэрбэтин уһугуннараџын - толору тыынан баран,эџирийбит салгынынан бүтүөр диэри илии ньиэрбэлэрин сөмүйэ уонна тойон эрбэх төбөтүнэн массажтыыџын.	Тылчаан ньиэрбэтин уһугуннары.  Утуйбут ньиэрбэни, клеткалары уһугуннары.
5. “П” дорџоону таһаары	-Толору тыынан баран, салгыны хаайан, уоскун хомуйан, эмискэ төлө биэрэн “П” дорџоону таһаараџын.	Уос,айах ньиэрбэлэрин уһугуннары.
6. Балык эти хонуннары.	Толору тыынан баран, экин босхо ытан илиигин иннин диэки күүскэ быраџаџын. - эџэрийбит салгынын бэйэтэ тахсыахтаах.	Балык эт ньиэрбэтин уһугуннары.
7. Көбдөх эти-уһугуннары. 8. Түөс ньиэрбэтин уһугуннары.	Толору тыынан баран, “М”, “О” дорџоон көмөтүнэн илиигин тонолоџунан көбдөх эти охсуу, “О” дорџоон көмөтүнэн илиини холбуу тутан баран түөскүн охсуу.	Көбдөх эти ньиэрбэтин уһугуннары. Түөс тылын ньиэрбэтин уһугуннары, кылыһах тахсарыгар көмөлөһөр эрчилли.
9. От охсуу	Толору тыынан баран,от охсор киһини үтүктэн “h” дорџоону күүскэ сангаран салгыны таһаараџын.	Куһаџан салгыны ыраастааһын, эти-хааны чэбдигирдии.
10. Атах көмөтүнэн.	Толору тыынан баран, аһаџас дорџоонор көмөлөрүнэн, атахтары олбу-солбу ууран илибирэтэр кэмнэр салгыны таһаараџын.	Атаџы илибирэтэн эт-хаан утуйбут ньиэрбэтин уһугуннары.

11. Тилэххэр экирээнин.	-Толору тыынан баран, эти-сиини босхо ытан тилэххинэн ыстанар кэмнэр салгыны күүскэ төлө биэрэн таһаарыахтааххын.	Доргутан эт-хаан ньиэрбэтин уһугуннары
Кылыһах эрчиллиилэрэ. Кыылар сангаларын үтүктүү...Суор, тураах, бөрө, кэбэ уо.д.а Кыылары үтүктэнтэн ийэ кылыһах тахсарыгар көмөлөһөллөр.		