

**ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ  
В РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ  
ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

*М.И. Масло, А.П. Чумак*

*УО «Мозьирский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»*

**Аннотация.** В статье предлагается авторский комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей с экспериментальной апробацией результатов. Экспериментально доказано, что дыхательная гимнастика в процессе обучения и оздоровления детей старшего дошкольного возраста является эффективным средством снижения заболеваемости и повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5-6 лет.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровление, старшие дошкольники, дыхательная гимнастика.

Введение. Значительная роль влияния дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом отмечалась в специальных исследованиях неоднократно. Некоторые авторы [1; 2] доказывают, что определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям, а Б.С. Толкачев [3] утверждает, что использование физических упражнений, закаливание, наряду с дыхательными упражнениями и воздействием на биологически активные точки, оказывает «физкультурный заслон ОРЗ».

Цель исследования – разработка, внедрение и экспериментальная апробация комплекса упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей.

Методы исследования: аналитический обзор специальных источников, педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности и функционального состояния; врачебно-педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Данные научно-методической литературы и наши предварительные исследования нацеливали на то, что в условиях ограничения двигательной активности детей с ослабленным здоровьем ее постепенное увеличение в комплексе с использованием элементов гимнастики тайдзицюань, шоугун-терапии и дыхательных упражнений в структуре физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду позволит снизить заболеваемость и будет содействовать повышению уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

Предложенная нами программа физкультурно-оздоровительных занятий для детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем была апробирована в ходе естественного педагогического эксперимента, в котором приняли участие 15 мальчиков и 15 девочек. Предполагалось, что на основе разработанной программы нам удастся достигнуть высокого уровня функциональной и физической подготовленности, и, как следствие, понизить уровень заболеваемости детей.

Для изучения медицинской эффективности методики физкультурно-оздоровительных занятий была сделана выборка справок детей в экспериментальной группе, проводился анализ заболеваемости в течение года. Среди нозологических групп была выделена только группа заболеваний, имеющих простудный характер: ангина, грипп, фарингит, острая пневмония, ОРЗ, обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Другие группы заболеваний в настоящее исследование не входили.

Дети, принимавшие участие в наших исследованиях, были отнесены ко II группе здоровья, т. е. здоровые, но часто болеющие, с «риском» возможности возникновения у них хронической патологии [4; 5; 6]. Частые болезни снижают общий уровень развития ребенка, приводят к недостаточному развитию тех или иных функций и систем организма.

Данная программа предполагает:

– постепенное повышение двигательной активности детей до 20 % – 23 % за счет использования подвижных игр и эстафет на прогулках в структуре организованной и самостоятельной двигательной активности в режиме дня;

– использование комплекса упражнений шоугун-терапии, комплекса упражнений гимнастики тайдзицюань один раз в неделю в течение 20–25 минут каждый, а также комплекса упражнений для часто болеющих детей и комплекса упражнений дыхательной гимнастики для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей.

На последнем остановимся подробнее.

Данный комплекс включает следующую группу упражнений [7].

1. Развести руки в стороны – вдох через нос. Обхватить руками туловище с произношением звука «ух» – выдох.

2. Ходьба в полном приседе, руки на коленях, переваливаясь с одной ноги на другую с произношением звука «кря-кря».

3. «Подметаем дорожки». Стать прямо; ноги врозь, отвести обе руки влево – вдох через нос, широким взмахом руками вправо, влево – выдох с произношением звука «жих-жих».

4. Развести руки в стороны – вдох через нос. Надуть щеки. Ладонками «сдуваем» щеки («пух» – лопается шарик) – выдох.

5. И. п. – о. с. Вдох через нос, дуем на ладошки: «фу».

6. Наклон вперед, руки отводим назад и дуем на свечку: «фу-фу!».

7. «Дровосек». Поднять руки через стороны вверх – вдох, соединить руки с наклоном туловища вперед и произношением звука «ух» – выдох. Ноги не сгибать.

8. «Лыжник, спускающийся с горы». Стать прямо, ноги на ширине плеч. Поднимая руки вверх – вдох, соединить руки верху. Наклон вперед, опустить руки и произнести «жих-жих» – выдох.

9. «Бычок». Мычать в нос, рот закрыт: «м-м-м».

10. «Паровоз». Дети бегут по залу с произношением на выдохе звука «чух-чух-чух».

11. «Выпустить пар». Руки через стороны вверх – вдох, через стороны вниз – выдох с произношением звука «ф-ф-у-у-ш-ш».

12. «Паровоз дает свисток». Руки вверх – вдох через нос, выдох с произношением «у-у-у».

13. И. п. – о. с., руки согнуты в локтевых суставах. Делаем вращательные движения руками и произносим «чух-чух-чух». «Заводится поезд».

14. И. п. – лежа на животе, руки в упоре. Выпрямить руки, приподняться и произнести «ш-ш-ш». «Шипит змея».

15. И. п. – стать прямо, развести руки в стороны, ноги на ширине плеч. Опустить руки вниз, с резким произношением «ш-ш-ш». «Сердится утенок».

16. И. п. – сидя на стуле, одна рука на животе, другая на груди. Выпячивая живот и поднимая грудь – вдох через нос, опуская грудь и втягивая живот – выдох с произношением «ши».

17. Ходьба сидя на стуле, выдох с произношением «чу-чух».

18. «Пчелка летит». Дети бегают и произносят «з-з-з».

19. И. п. – сидя на стуле. Поднять руки в стороны – вдох, опустить руки вниз – выдох с произношением «се».

20. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки на поясе. Медленно присесть, руки вперед – выдох с произношением «ж-ж-ж».

21. «Заводим машинку». Выполняется сидя. Поставить пальцы на середину грудины от вилочковой железы вниз 8 точек и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машинку со звуком «ж...ж...ж...». Затем то же против часовой стрелки.

22. «Подыши одной ноздрей». Вдох через одну ноздрю, закрыв другую. Задержать дыхание, открыть ноздрю, а другую закрыть – выдох.

23. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается как круглый шар.

24. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

25. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами «ху-ху-ху» – «Ветер».

26. И. п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра

грудной клетки. Медленно выполнить вдох через нос, руки ощущают расширение грудной клетки и медленно освобождают зажим.

Обработка результатов эксперимента показала, что занятия дыхательными упражнениями способствовали статистически значимому увеличению окружности грудной клетки. Если у мальчиков это выразилось в цифровом значении с  $56,2 \pm 0,39$  см по  $57,6 \pm 0,40$  см, где  $P < 0,05$ , то у девочек эта разница оказалась еще большей – с  $55,5 \pm 0,43$  см по  $57,1 \pm 0,23$  см, где  $P < 0,01$ . Особый интерес также вызвало наблюдение за изменением ЖЕЛ до и после занятий. В группе мальчиков мы имели достоверно значимый прирост ЖЕЛ как до занятий ( $1330,0 \pm 56,29$  мл –  $1496,6 \pm 55,15$  мл, где  $P < 0,05$ ), так и после ( $1233,3 \pm 29,14$  мл –  $1533,3 \pm 32,67$  мл, где  $P < 0,01$ ). В группе девочек мы наблюдали повышение среднегруппового результата с  $1173,3 \pm 29,25$  мл до  $1303,6 \pm 28,71$  мл до физкультурного занятия ( $P < 0,01$ ), и с  $1103,3 \pm 28,25$  мл до  $1383,3 \pm 16,02$  мл ( $P < 0,01$ ). Сравнение исходных данных до и после занятия обнаружило схожую с мальчиками тенденцию, где отмечено снижение ЖЕЛ с  $\pm 29,25$  мл по  $1103,3 \pm 28,25$  мл, в то время как в конце эксперимента выявилось увеличение с  $1303,3 \pm 28,71$  мл до  $1383,3 \pm 16,02$  мл.

Выводы. Проведенный эксперимент и обработка его результатов подтверждают предположение о том, что дыхательная гимнастика в режиме дня детей старшего дошкольного возраста является эффективным средством снижения заболеваемости и повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей 5–6 лет.

#### Список использованных источников

1. Динеика, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динеика. – Минск : Полымя, 1981. – 144 с.
2. Зайцева, Л.С. Вдохните глубже... / Л.С. Зайцева. – М. : Советский спорт, 1988. – 56 с.
3. Толкачев, Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ / Б.С. Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Сост. В.И. Телегин. – М. : Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / В.В. Голубев. – М. : Академия, 2003. – 321 с.
6. Кравчук, Т.А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни : дисс. ... канд. пед. наук / Т.А. Кравчук. – Омск, 1996. – 133 с.
7. Масло, И.М. Влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на физическое состояние детей старшего дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук / И.М. Масло. – М., 1998. – 148 с.
8. Пархоменко, Е.А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488–492.
9. Русанов, А.А. Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания / А.А. Русанов, Е.А. Калашник, М.В. Быков // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. по материалам нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, – 2020. – С. 916–922.
10. Тарарина, Ю.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю.В. Тарарина, И.В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 653–659.