

Формирование у дошкольников привычки правильного дыхания посредством дыхательной гимнастики в процессе осуществления проекта «Ключ к здоровью»

Ефимова Н. С., Разинкова О. В., Упатова Л. В.

Аннотация: в данной статье говорится о формировании поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного дыхания», рассматриваются методики дыхательной гимнастики разных авторов, их влияние на здоровье ребенка.

Ключевые слова: здоровье детей, методика, дыхательная гимнастика, проект «Ключ к здоровью», дошкольники.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых детей. Практически во всех регионах России в среднем более 35% дошкольников, 60% школьников и 85% студентов имеют хронические заболевания. [4] Среди них на третьем месте стоят заболевания дыхательной системы. Данные различных исследований, которые проводятся по единой методике с применением критериев диагностики, говорит о том, что реальная распространенность хронических заболеваний органов дыхательной системы часто превышает официальные данные во много раз. [3] Увеличилось и число простудных заболеваний у детей дошкольного возраста, всё это диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Немаловажная роль в приспособлении организма к окружающей среде принадлежит дыхательной системе. Специалисты разных стран относят дыхательные упражнения к числу действенных факторов оздоровления и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям. [4] Комплексы дыхательной гимнастики являются наиболее эффективными методами не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Многие специалисты, как в нашей стране, так и за рубежом, занимались данным вопросом. Существуют различные методики дыхательной гимнастики таких авторов как: А.Н. Стрельникова, К.П. Бутейко, Лео Кофлер, Б.С. Толкачёв, Буланова, Мюллера, Ковлера и др., многие практикуют йогу и технику пранаяма. Но не всё вышеперечисленное может быть использовано в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Изучив литературу по данной теме, педагоги приняли решение начать реализацию проекта «Ключ к здоровью», направленного на оздоровление воспитанников посредством применения дыхательных гимнастик. Целью проекта являлось формирование поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку правильного дыхания посредством

внедрения комплексов дыхательной гимнастики в двигательный режим дня дошкольника.

Большинство детей, придя в детский сад, не умеют правильно дышать, высмаркивать нос, ходят с открытым ртом. Эту проблему воспитатели обсудили с родителями и, проведя анкетирование, выяснили, что несмотря на всю осведомленность и положительную мотивацию по сохранению и укреплению здоровья детей, в семьях не находится время на систематическую работу в данном направлении. Поэтому первоначальной задачей педагогов стало стремление обратить внимание родителей на оздоровление детей посредством применения дыхательных упражнений. Они предоставили информацию «О значении правильного дыхания и об оздоровлении организма путём применения различных методик по дыхательной гимнастике». Так началась совместная работа с родителями по оздоровлению детей. Было оглашено, что научиться дышать правильно сразу не получится и необходима ежедневная систематическая работа.

Получив консультацию медиков, педагоги подобрали методики, приемлемые для дошкольников. Но, в силу возрастных особенностей детей, применение какой-либо методики в полной мере, было не возможно, поэтому брали только элементы некоторых методик.

Чтобы детям легче было изучать дыхательные упражнения, воспитатели применяли пособия, изготовленные при содействии родителей и школьников МБОУ «Гимназии №18», которые участвовали в данном проекте в рамках сетевого взаимодействия. Пособия применялись при проведении дыхательной гимнастики по методике К.П. Бутейко, когда дети могли соотнести выдох и вдох, с предметами, которые двигались, в зависимости от их дыхания.

Дыхательные упражнения по методике Лео Кофлера хорошо сочетались с комплексом утренней и бодрящей гимнастики. Эта методика прежде всего преследует цель - научить каждого человека правильно дышать. Она благотворно действует на всю систему дыхательных путей. С помощью трехфазного дыхания можно сохранить здоровье органов дыхания и предотвратить их болезни. Методика помогает тренировать диафрагмальную мышцу, развивать речевой аппарат и формирует красивый голос. Эффективность этого метода доказана широкой практикой.

А вот самую распространённую дыхательную гимнастику, по Стрельниковой, включающую в себя динамические дыхательные упражнения, которые направлены на развитие системы внешнего дыхания, педагоги не смогли в полной мере использовать в ДОУ. Дошкольники не смогли правильно выполнять данные упражнения в силу своих возрастных особенностей. Поэтому воспитатели иногда, в режимных моментах, использовали отдельные упражнения из «Основного» комплекса Стрельниковой, которые имели больше игровой характер, чем оздоровительный.

Очень интересна в применении дыхательная гимнастика Б.С. Толкачева. Его метод оздоровления применялся в детских учреждениях советского времени. Именно его педагоги рекомендовали родителям для применения в домашних условиях вместе с закаливанием. Дыхательная гимнастика с обливанием холодной водой по методике Б.С. Толкачева, давала колоссальный оздоровительный эффект.

В настоящее время существенно возросло внимание практических врачей, в т. ч. оториноларингологов, к фитотерапии, представляющей собой метод лечения различных дыхательных заболеваний человека, основанный на использовании лекарственных растений и комплексных препаратов из них. Фитотерапия отличается своей безопасностью, в большинстве случаев ее можно применять у детей. [1] Для эффективности в работе воспитатели решили применить данный метод фитотерапии на практике, с целью уменьшить количество вирусных и инфекционных заболеваний у детей.

Перед тем как ввести в группе детского сада сеансы фитотерапии они поговорили с родителями, взяли у них письменное согласие, а так же проконсультировались с медицинским персоналом. Из предложенных им направлений фитотерапии, выбрали фитоподушечки. Воздействие подушечек сродни ингаляции с экстрактами растений. Ароматы трав с антибактериальным эффектом очищают воздух в помещении и облегчают дыхание спящего ребенка, а также повышают иммунитет. Родители сами наполняли подушечки подходящими для своих детей травами. Их разместили в спальне детского сада, чтобы во время сна дети вдыхали ароматы полезных трав и оздоравливались. Такую подушку можно использовать 1-1,5 месяца. Затем родители наполняли её новыми травами.

В результате реализации проекта повысилась педагогическая компетентность педагогов и родителей в оздоровительной работе с детьми; применяя методики К.П. Бутейко, Лео Кофлера были заложены основы «правильного» дыхания у детей; снизилось количество простудных заболеваний у воспитанников; изменилось отношение детей к своему здоровью. Родители заинтересовались проектом «Ключ к здоровью», и продолжили работу по укреплению здоровья детей в семье. Некоторые семьи начали использовать методику Б.С. Толкачева, а многие родители сами стали заниматься по Стрельниковой.

Литература.

1. Морозова С. В. д.м.н., профессор, Топоркова Л. А. Практическая Эффективность фитотерапии инфекционно-воспалительных заболеваний верхних отделов дыхательных путей. / Морозова С. В. д.м.н., профессор, Топоркова Л. А. // Медицинский совет: научно-практический журнал для врачей. – Москва 2017, №8 с. 80 – 82.
2. Раскова, Г. В. Дыхательные упражнения одно из средств оздоровления детей дошкольников / Г. В. Раскова, Т. А. Власова, О. В. Анохина. — Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — Москва: Буки-Веди, 2012. — С. 125-127.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-suschestvuyuschih-metodik-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-hronicheskimi-zabolevaniyami-organov/viewer>
4. <https://scienceforum.ru/2020/article/2018022403#w0-tab0>
5. http://svitk.ru/004_book_book/14b/3110_ermolaev-dihanie_na_kajdiy_den.php
6. <https://razvivashka.online/fizicheskoe/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey>
7. <https://petukhovsky.com/tolkachev-exercise-colds-barrier/>
8. <https://kandeleria.ru/training/dyhatelnaya-gimnastika-tolkacheva.html>
9. http://zdorov.liferus.ru/89_01_dyshat.aspx