

Оздоровление дошкольников средствами дыхательной гимнастики.

С древних времён все лечебно-оздоровительные системы включают в себя дыхательную гимнастику (далее – ДГ) и недаром. Органы дыхания, выполняя свою непосредственную роль – функцию газообмена, оказывают воздействие на состояние коры головного мозга, а через неё на мышцы и внутренние органы.

Наше дошкольное учреждение МАДОУ «Детский сад № 48», имея статус инновационной площадки федерального уровня АНО ДПО «Национальный исследовательский институт дошкольного образования «Воспитатели России», с мая 2022 года осуществляло работу по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье» (приказ № М69/8 от 27 мая 2022г.).

В рамках данного направления было создано несколько методических продуктов, в том числе и авторская программа физкультурно-оздоровительной направленности инструктора по ФК Плачковой Яны Александровны «Занимательная, гимнастка дыхательная». Программа обладает рядом достоинств: широкий возрастной диапазон, сюжетно-стихотворное вербальное сопровождение, универсальность, возможность привлечения к системе оздоровления не только педагогов и специалистов ДОУ, но и родителей.

Программа имеет рецензию доцента кафедры госпитальной педиатрии СибГМУ, к.м.н. Голиковой Е.В., была представлена на VIII Всероссийской научно-практической конференции ФГБОУ ВО ТГПУ, института детства и артпедагогики.

В сообществе специалистов по физической культуре детей дошкольного возраста опыт работы Плачковой Я.А. в этом направлении так же вызвал интерес и заявку на более детальное ознакомление с теорией и практикой системного использования дыхательных упражнений в условиях ДОУ. В декабре 2025 года на базе первого корпуса прошло заседание городского методического объединения инструкторов по ФК. Яна Александровна на практике показала коллегам работу по данной Программе с детьми второй младшей и средней возрастными группами детей, а также предложила вниманию научно-теоретические аспекты использования дыхательный упражнений в физкультурно-оздоровительной практике с дошкольниками и с принципом составления комплексов дыхательной гимнастики.

Далее предлагаем вниманию основные тезисы данной работы.

Вопрос о правильном дыхании интересовал учёных и врачей всегда. И мнения их, признаться, противоречивы. Одни говорят о пользе глубоко дыхания, другие – о пользе поверхностного. Одни методики акцентировано работают над вдохом, другие – говорят о важности выдоха.

Думается, что ДГ, так же как и другие формы физической культуры, имеет в своём арсенале разноплановые средства воздействия. И необходимо определиться с физиологическим механизмом недомогания, заболевания, чтобы выбрать ту или иную ДГ. Ведь и для развития качеств спринтера используются одни средства, для воспитания стаера – другие. Так же и ДГ – для реабилитации в период после пневмонии внимание уделяем вдоху, для профи-

лактики бронхозаболеваний – выдоху, для тренировки устойчивости к гипоксии – задержке дыхания. Одни дыхательные упражнения направлены на повышение экскурсии грудной клетки, другие - на расслабление бронхов, третьи несут очищающий эффект, четвёртые – успокаивающий. Т.о., для выбора дыхательных упражнений (далее – ДУ) и составления дыхательной гимнастики необходимо определить конкретную оздоровительную цель и уяснить механизм воздействия каждого дыхательного упражнения.

Целью применения ДГ в мероприятиях по оздоровлению детей в условиях типового ДОУ, где нет условий для объединения детей по отклонениям в состоянии здоровья или физическому развитию, становится цель профилактическая – профилактика:

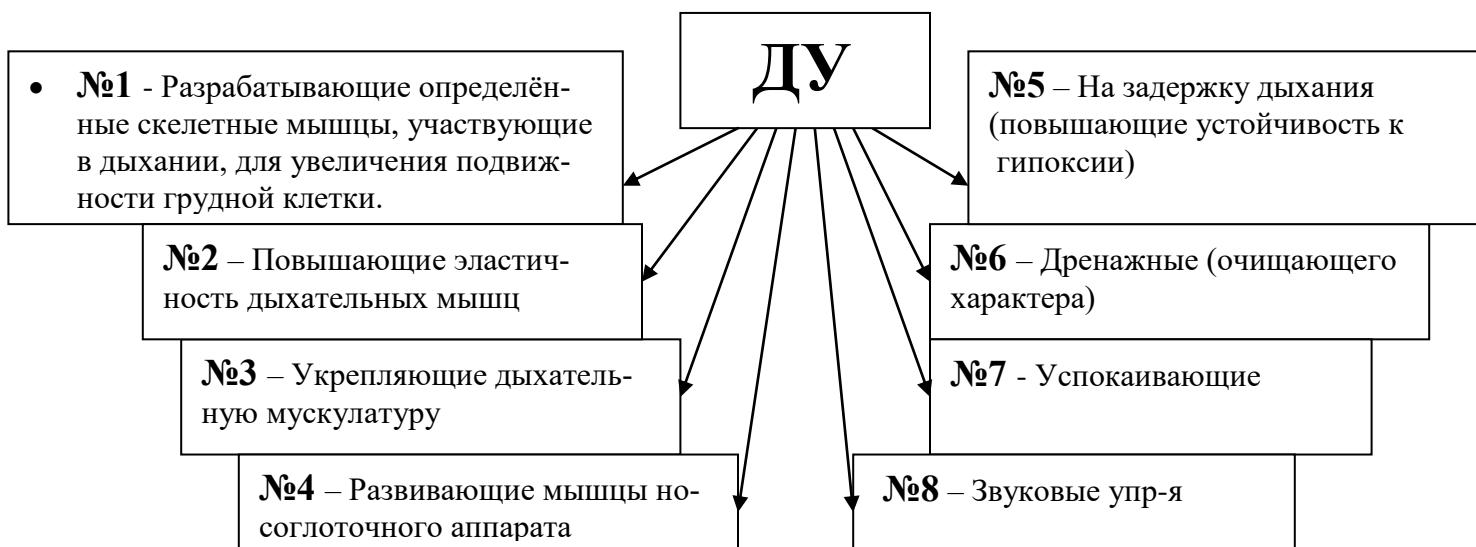
- 1) простудных заболеваний и их осложнений;
- 2) негативных последствий неправильного непроизвольного дыхания.

Каким образом ДУ будут способствовать реализации цели?

С помощью ДУ возможно:

- Развить, укрепить и повысить эластичность всех, даже неразработанных, дыхательных мышц, что приведёт к увеличению ЖЕЛ, минутного объёма, пиковой скорости выдоха и др. показателей функции дыхания.
- Активизировать тканевое дыхание, тем самым активизировать обменные процессы во всех бех исключения органах и тканях.
- Способствовать отделению и выведению из бронхиального дерева слизи, мокроты.
- Быстро и продуктивно восстанавливаться после физической и психической нагрузок.
- Освоить навыки рационального непроизвольного дыхания.

В соответствии с этими целями и задачами классифицируем ДУ по группам.



Итак, для составления комплекса ДГ необходимо сделать выборку интересующих нас ДУ по следующим принципам:

Подготовительная часть	Основная часть часть	Заключительная часть
вначале упражнения, повышающие эмоциональный тонус, активизирующие дыхание и кровообращение	затем упражнения на тренировку дыхания, укрепление дыхательной мускулатуры, активизации трофических процессов	закончить упражнениями, снижающими нагрузку, восстанавливающими до исходного состояния.

Рекомендуется следующая схема:

1- Звуковые упражнения: «ммм...», «пфф». 2- Диафрагмальное дыхание (спокойное). ОРУ для мелких и средних мышечных групп верхних и нижних конечностей.	3- ДУ из группы №1 со звуком ОРУ для туловища 4- ДУ из группы №3 Отдых – например, краткие мимические упражнения-этюды 5- ДУ из группы №6 6- Задержка дыхания ОРУ для ног 7- ДУ из групп №№1,3,6 (на выбор) Отдых - ОРУ на расслабление верхнего плечевого пояса (рефлекторное расслабление гладкой мускулатуры бронхов) 8- ДУ из группы №4 (предпочтительно в и.п. сидя)	Статические ОРУ, либо ОРУ в медленном темпе 9- ДУ из группы №7 Спокойная ходьба
---	--	---

Сразу следует оговорить, что ДГ-к существует множество, но в большинстве своём для группового использования с детьми дошкольного возраста в условиях детского сада они не подходят, т.к. предлагаемые ими тренировочные комплексы либо утомительно однообразны, статичны, либо требуют очень большого волевого усилия. Ближе к возможностям детей 5-7 лет гимнастики

Стрельниковой, Толкачёва. /Упражнения, предложенные Толкачёвым, осваивают дети 3-летнего возраста./ Но в своём чистом виде они несут узко специфическое воздействие на организм. И при этом ...

!!! Нужно чётко понимать, что гимнастика – это не отрывочные упражнения, выполненные эпизодически пару раз, а именно разработанный автором целый комплекс с чётко предложенной дозировкой, выполняемый полностью (тем более, если методика авторская). !!!

Поэтому в дальнейшем мы будем говорить о дыхательной гимнастике, только лишь как о комплексе из 8-10 и более ДУ, построенном по методически правильной схеме.

Далее. Методика предлагает чередовать ДУ с ОРУ (общеразвивирующими упражнениями), поэтому не будет ошибочным и чередование ДУ с ОВД (основными видами движений). Следовательно, для наименьшего утомления детей, комплекс ДГ можно «растянуть» и на всё физкультурное занятие, т.к. физиологические кривые интенсификации нагрузки на организм у них совпадают.

Распределение комплекса ДГ в структуре физкультурного занятия		
Разминка	Основная часть	Восстановление
1-Звуковые упражнения: «ммм...», «пфф». 2-Диафрагмальное дыхание (спокойное). Упражнения в ходьбе, беге ДУ из группы №6, №7	ОРУ с включением ДУ из групп №№1,3,6 <ul style="list-style-type: none">• если ДУ не совмещены с ОРУ, включить 1-2 упражнения (в т.ч. и задержку дыхания)• остальные ДУ включить в паузы между сменами ОВД, П/Играми.	ДУ из группы №8 Низко интенсивные задания по программному содержанию занятия. ДУ из группы №7

Для достижения эффективности оздоровительного воздействия ДУ необходимо повторять 3-4 раза в день, (не на полный желудок, ориентировочно через 1 час после еды). В условиях ДОУ это возможно в следующих режимных моментах:

- ***утренняя гимнастика,**
- ***физкультминутки на вторых занятиях,**
- ***более интенсивное включение на физкультурных, муз., логопедических занятиях,**
- ***во время прогулок,**
- ***в гимнастике после сна.**

Целенаправленное использование ДУ как комплексов ДГ можно выполнять

****во время утренней гимнастики,**

****на физкультурном занятии,**

****гимнастике после сна.**

****В дни, когда нет физкультурного занятия, комплекс проводится либо перед 1-ой, либо перед 2-ой прогулками.**

Необходимо особо подчеркнуть, если не выполняется это условие неоднократного проведения ДГ в течение дня, оздоровительный эффект данного оздоровительного мероприятия будет значительно снижен. Будет иметь место нерациональная непродуктивность временных и энерготрат.

Если сложно ввести в режим дня проведение полноценного комплекса ДГ, всё равно имеет смысл сделать выборку 2-3 разнонаправленных ДУ, и курсом в 2 недели также упражняться 3-4 раза в день. Такое количество упражнений требует немного времени, следовательно, вполне реально вести разговор об использовании ДУ в оздоровительной работе ДОУ системно.

И опять главное условие – не перескакивать с одного упражнения на другое, выполнять всеми сотрудниками по договорённости именно выбранные упражнения.

При выборе упражнений полезно обратиться также к арсеналу музыкальных руководителей и учителей-логопедов. Совместная работа даст лучшие результаты.

Подводя итог, следует сказать, что результативность данной работы, её оздоровительный эффект были доказаны с помощью научно-медицинских методов на основе динамики функциональных показателей жизнедеятельности органов дыхания у детей (функциональные пробы Штанге, Генчу, Мартине-Кушелевского, спирометрия и др.). Подробнее с результатами мониторинга можно ознакомиться в опубликованной медицинской технологии «Лечебная и дыхательная гимнастика во вторичной профилактике лорзаболеваний у детей» (авт.: к.м.н. Н.Шемякина, врач-педатр Е.В.Королёва, инструктор по ФК Я.А.Плачкова).