

**Володько Д.М.**

магистр

**Попов В.П.**

канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

## **О ВАЖНОСТИ ВВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМУ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕТОДОМ ИГРОВОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Научный руководитель: Попов В.П., канд. пед. наук, доцент*

Современный мир диктует свои правила. Пандемия показывает, что главенствующее место в гонке за благами занимает отнюдь не материя, а то, что дается нам при появлении на свет – здоровье. Институты семьи, образования и государства играют важную роль в привитии любви к здоровому образу жизни, чтобы забота о своем физическом здоровье стала нормой и привычкой. Тем самым сохраняется самое ценное в нашей жизни – здоровье нынешних и будущих поколений.

Многие врачи-пульмонологи обеспокоены тем, что большинство современных детей не умеют дышать, точнее они не умеют дышать правильно. Правильно дышать для детей крайне важно для их общего развития, укрепления иммунитета и полноценного функционирования всех органов и систем организма. Дети до года дышат все исключительно носом и диафрагмально. Вдох осуществляется в основном за счет сокращения диафрагмы, так как у новорожденного ребенка положение ребер соответствует максимальному вдоху. А уже к первому году жизни начинают участвовать в процессе дыхания межреберные мышцы и диафрагмальное дыхание превращается в диафрагмально-реберное [1].

Изменение условий жизни человека способствует тому, чтобы ребенок дышал неправильно. Перегретые помещения, чрезмерное одевание детей, перегрев, уменьшение физической активности, переедание, все это способствует тому, чтобы большинство детей дышали слишком часто, ртом, время от времени произвольно задерживая вдох или выдох, что «сбивает» легкие с ритма и ухудшает их вентиляцию, не давая дыхательной системе возможности хорошо «проветриться». Получается, что свежий воздух не поступает во все отделы легких, обновляя лишь наружную их часть. В итоге большая часть легких практически никогда не обновляется и не избавляется от остатков «подержанной» атмосферы, которая является просто идеальной средой для вирусов простуды, гриппа и всяких аллергенов. В итоге ребенок дышит не носом и навык диафрагмального дыхания постепенно теряется. А ведь именно диафрагма является так называемым «вторым сердцем», реализуя энергетическую программу организма. Работа, которую выполняет самая мощная мышца в нашем организме, поистине уникальна. Опу-

скаясь в процессе дыхания и поднимаясь, она делает своеобразный массаж внутренних органов и сердца, помогает перевариванию пищи, стимулирует кровообращение, двигает воздух, лимфу, голос [2].

Древние отводили огромную роль дыханию. Эта тема была сакральной и знали ее только избранные: монахи, правители, высшие сословия, учителя. Знания и техники передавались лишь от наставника к ученику. В книге Дж. Кэтлина 1862 года издания «Дыхание жизни», автор задокументировал образ жизни и привычки индейцев и его наблюдения. Огромное внимание уделялось носовому дыханию. Кэтлин путешествовал по Западу и жил долгое время среди индейских сообществ. Все они предпочитали носовое дыхание перед ртом и считалось, что ротовое дыхание вызывает болезни и ослабляет человека. У всех представителей племени были идеально прямые зубы, а матери с детства обязаны были наблюдать за дыханием своих детей и даже ночью закрывать рот своим младенцем во время сна, чтобы носовое дыхание плотно вошло в их привычку [3].

Человек утратил способность правильно дышать, что имеет пагубные последствия. Уже наш современник Дж. Нестор написал книгу «Дыхание. Новые факты об утраченном искусстве», которая стала бестселлером по версии “New York Times”. Автор путешествовал по миру в поисках ответа, что же пошло не так, проводил исследования, что происходит с организмом, когда его лишит носового дыхания. Так, современные исследования показали, что в процесс вдоха или выдоха, даже небольшие изменения могут повышать спортивные показатели, усиливать иммунитет, избавить от астмы, нормализовать артериальное давление, омолодить внутренние органы и даже выпрямить поврежденный сколиозом позвоночник. А нефизиологичное дыхание понижает наш иммунитет, организм не в силах получать все необходимые элементы для полноценной жизнедеятельности [4].

Современная наука биофоника – наука о дыхании, основателем которой является П.Т. Гончарук, подробно описывает правильное дыхание, значение диафрагмального дыхания, и дает ряд дыхательных упражнений, проверенных уже на протяжении 30 лет, по его совершенствованию.

Еще один гений нашего времени – К.П. Бутейко, автор методики ВЛГД (метод волевой ликвидации глубокого дыхания). Методика дыхательных упражнений позволяет уменьшать симптомы астмы и других дыхательных заболеваний, улучшить качество жизни, нормализовать сон.

Так, зная опыт предыдущих поколений, народов, экспертов, ученых, мы просто не имеем права лишать будущее поколение навыка физиологичного, правильного дыхания и должны сохранить его. Работа с детьми есть лучшая забота о будущем поколении, ведь именно они будущие отцы и матери. А учреждения дошкольного образования в свою очередь, могут стать связующим звеном для принятия опыта нормализации дыхания посредством дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения поддерживают правильный, естественный тип дыхания. Для работы с детьми в учреждения дошкольного образования следует выбирать игровой метод обучения, ведь именно в игре дети дошкольного возраста легко и непринужденно могут усваивать новое. Это творческая работа, но перспективная, ведь мы закладываем прекрасную базу для здоровья наших детей.

Дыхательную гимнастику в группах дневного пребывания проводит педагог физической культуры, воспитатель, прошедший необходимые обучающие программы для усвоения данного материала. Педагог, воспитатель должен сам правильно выполнять данные упражнения, уметь дышать диафрагмально и носовым дыханием в повседневной жизни. Обучение детей дыхательным упражнениям можно проводить в два этапа. Первый этап – это утренние дыхательные упражнения, которые будут помогать детям собраться, поднять настроение и настроиться на день. Второй этап – дыхательные упражнения перед дневным сном, которые позволят расслабиться и спокойно уснуть.

Обучение упражнениям следует начать со второго этапа, так как в положении лежа детям будет легче начать дышать носом и почувствовать, как должен работать их живот.

Цель: обучить детей носовому дыханию, укрепить мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей, наладить процесс диафрагмального дыхания.

### **Начало обучения. Подготовка. Пример занятий с детьми от 3 до 6 лет**

Дети ложатся в кровати перед дневным сном. Педагог-воспитатель мягким, спокойным голосом просит детей положить одну руку на живот, другую на грудь, одновременно показывая все движения на себе. Говорит закрыть рот и дышать носом. Можно использовать музыку для медитаций. Дети восприимчивы и любят музыку, которая будет дополнять весь процесс отхода ко сну. В процессе обучения такой отход ко сну дети будут ждать и с легкостью засыпать.

*Упражнение 1 «Надуй шарик».* Дети закрывают глаза и представляют в области живота воздушный шар, который надо медленно надуть вдохом через нос, а затем медленно его сдуть через нос. Данное упражнение можно начинать с нескольких повторов, в спокойном ритме, не вызвав гипервентиляцию.

*Упражнение 2 «2–2».* Дети лежат в том же положении, педагог-воспитатель предлагает «надуть шарик» под счет вдох на раз-два, выдох раз-два, говоря вслух цифры и показывая на себе, как надувается живот и грудь остается на месте. Данное упражнение можно увеличивать: 4–4 2–2, 4–4 6–6 4–4 2–2.

*Упражнение 3 «2–2-2».* Дети лежат в том же положении, педагог-воспитатель предлагает «надуть шарик» под счет вдох на раз-два, выдох раз-два, пауза задержка дыхания на количество четное секунд вдоха и выдоха (если вдох на 2, выдох на 2, то и пауза на 2), снова медленный вдох, говоря вслух цифры и показывая на себе как надувается живот и грудь остается на месте. Со временем можно увеличивать нагрузку: 2–2-2 4–4-4 2–2-2, 2–2-2 4–4-4 6–6-6 4–4-4 2–2-2.

*Упражнение 4 «С».* Дети лежат в том же положении, педагог-воспитатель предлагает «надуть шарик» и выдох произвести через звук «С», как воздушный шар, который медленно и равномерно сдувается. Звук «С» должен быть ровным и не надрывным, как один сплошной поток воздуха. Упражнение можно проделывать 3 раза, в последующем доводя до 3 по 3 подхода. Важно не выдувать весь воздух до конца, только за третьим разом дети выдувают воздух на звук «С» до конца, утрируя звук «С».

Важно начать с первого упражнения, и соблюдать последовательность. Вдох всегда берется носом, спокойно и нерезко, выдох через нос, но допускается через рот, особенно в упражнении 3, 4. Педагог-воспитатель всегда говорит вслух спокойным голосом все необходимые движения и счет и показывает на себе. Упражнение четыре можно вставлять после первого

**Первый этап. Утренняя дыхательная гимнастика. Пример занятий с детьми от 3 до 6 лет**

Занятия можно начинать как с положения лежа, как упражнения перед сном, так и сидя и стоя, в зависимости от подготовки детей. Если это первые занятия, то лежа или сидя, в зависимости от настроения детей, а далее по мере готовности детей можно начинать сразу стоя.

*Упражнение 1 «Где я».* Данное упражнение выполняем из положения сидя. Дети садятся на стулья, педагог-воспитатель говорит дышать носом, рот закрыть, выпрямить спины, расслабить и опустить плечи. Рассказывает, что глаза, для того чтобы смотреть, уши, для того чтобы слышать, рот – есть, а нос дышать. Вскоре дети быстро запомнят и сами будут говорить, какой орган для чего предназначен. Дети могут положить руки на живот, чтобы лучше отследить свое дыхание. В данном положении можно проделать упражнения из комплекса перед сном, чтобы упражнения из положения лежа зафиксировались в положении сидя. Затем все эти упражнения проделать стоя. Контролируя процесс, дети кладут руки на живот.

*Упражнение 2 «С в движении».* Упражнение на выдох со звуком «С», проделать в движении. Сделать три подхода по три выдоха на длинный звук «С». В движении означает, что можно начать с ходьбы на месте, затем ходьба от точки к точке на выдохе звук «С».

*Упражнение 3 «Мышки».* Сидя перед зеркалом, дети тихо дышат носом, чтобы никто не заметил и не услышал.

*Упражнение 4 «Лиса и заяц».* Дети бегают в течение 2–3 минут, затем остановка и затаивание дыхания. Педагог-воспитатель-«лиса» проходит возле детей-«зайцев», и прислушивается как дышат они. «Лиса» не должна слышать дыхание «зайцев».

*Упражнение 5 «КП».* Дети на контрольной паузе (КП – контрольная пауза измеряется после спокойного выдоха до желания вдохнуть, но так чтобы не приходилось дышать ртом до восстановления дыхания) должны перенести мяч с

одного места на другое. Можно использовать кубики, и так построить башню. Залезть на гимнастическую стенку, затаив дыхание (КП) [5].

Упражнения могут быть самые разнообразные, с использованием инвентаря, для того чтобы дети были увлечены и пребывали в прекрасном настроении. Использование образов персонажей мультфильмов, сказок, стихов, потешек, примеров из жизни, это поможет детям быстрее и веселее усвоить материал дыхательной гимнастики.

Все эти упражнения связаны между собой и даются детям по мере освоения дыхания «животом» и носом. Педагоги, воспитатели должны наблюдать за положением плеч во время дыхания детей, они должны быть расслаблены и опущены, дыхание диафрагмальное. Дети шести лет при постоянных занятиях дыхательной гимнастикой могут освоить носовое, диафрагмальное дыхание в течение месяца, при условии постоянных занятий, минимум два раза в неделю. Детям от трех до пяти лет требуется больше времени, от двух до шести месяцев, для освоения и автоматизации дыхания «животом» и носом, при условии систематических занятий, минимум 2 раза в неделю.

Данные упражнения направлены на ликвидацию глубокого дыхания, восстановление носового и диафрагмального дыхания. Нормализация дыхания повышает иммунитет, организм становится невосприимчив к вирусным, простудным инфекциям. И даже если ребенок заболел, то процесс выздоровления проходит значительно быстрее и без осложнений.

Дыхание поистине дар, который дан нам по рождению. «Дыхание – самый удивительные, самый загадочный и самый универсальный инструмент. Его природа удивительна, его целительные возможности можно назвать фантастическими», – писал Юрий Хван, автор серии книг об эффективной системе оздоровления. Лучшая привычка, которую мы можем заложить в детях – это привычка дышать правильно.

1. Николенко, В. Н. Мультилингвальный атлас анатомии человека. Т. 1 / В. Н. Николенко, М. В. Оганесян. – 2021. – 172 с.
2. Гончарук, П. Т. Биофоника. Власть божественных колебаний / П. Т. Гончарук. – М. : Новый Акрополь, 2011. – 336 с. + 16 с. ил.
3. Catlin George, Shut your mouth and save your life. Fourth Edition considerably enlarged / Catlin George. – London : N. Truebner & Co., 60, Paternoster Row, 1870. – 41 с.
4. Нестор, Дж. Дыхание. Новые факты об утраченном искусстве / Дж. Нестор. – Минск : Попурри, 2021. – 320 с.
5. Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику : сб. / сост. К. П. Бутейко. – М. : Патриот, 1990. – 224 с.