

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Т.Р. Остапович

Полесский государственный университет, [ostapovich.t@polessu.by](mailto:ostapovich.t@polessu.by)

**Аннотация.** В статье отражено влияние комплекса дыхательной гимнастики у детей старшего дошкольного возраста с целью укрепления дыхательной мускулатуры и проведения профилактики острых респираторных заболеваний.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, дети дошкольного возраста, здоровье, иммунитет, респираторные заболевания.

Дети – наиболее уязвимая группа населения. Показатели детской заболеваемости всегда были выше, чем у взрослого населения.

Острые респираторные заболевания до сих пор занимают первое место в структуре патологии детского возраста. Они составляют 93 – 95 % от всей инфекционной заболеваемости. Природа и характер течения острых респираторных заболеваний подсказывают необходимость и целесообразность использования средств неспецифической профилактики [4].

Дети, в отличие от взрослых, более подвержены заболеваниям бронхов и легких. Причинами этого являются строение дыхательной системы ребенка, в связи с чем уменьшается способность организма детей сопротивляться инфекциям. Особенности органов дыхания детей, отличающие их от взрослых, являются решающими при возникновении заболеваний бронхолегочной системы [3].

Все дыхательные пути у детей имеют значительно меньшие размеры и более узкий просвет, чем у взрослых. Слизистая оболочка, выстилающая дыхательные пути, обильно снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами, более тонкая, нежная и легко повреждается. Железы внутренней секреции еще недостаточно развиты, продукция IgA и сурфактанта незначительна. Так как сужение носовых проходов идет по пути набухания (отека) слизистой носа, вследствие этого значительно затрудняется дыхание, с возникновением которых дети начинают дышать через рот [3].

Развитие дыхательной системы ребенка является опосредованно важным фактором укрепления его иммунитета и, соответственно, снижения заболеваемости. Поэтому описанная выше ситуация диктует необходимость с раннего возраста уделять внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне общему оздоровлению организма [5].

Дыхательная гимнастика - система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность органов брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость центральной нервной системы.

Дыхательной системе принадлежит важная роль в регуляции жизнедеятельности и здоровья человека. Главная функция дыхания - газообмен. Легкие снабжают кровь кислородом и выводят избыточный в организме углекислый газ. Процесс дыхания зависит от согласованной работы дыхательных мышц. Правильное дыхание положительно сказывается на всех функциях человеческого организма, а его тренировка с успехом может применяться для восстановления и укрепления здоровья [2].

Регулярное выполнение упражнений благотворно сказывается на сопротивляемости организма различным заболеваниям, так как в результате активных действий ребенка его надпочечники более интенсивно выделяют противовоспалительные гормоны. Именно поэтому считается, что физические упражнения и дыхательные упражнения способствуют выздоровлению ребенка, а также укрепляют его организм [3].

С целью изучения влияния дыхательной гимнастики на показатель здоровья исследуемых, на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, на базе ГУО «Ясли-сад №15 г. Пинска» было проведено педагогическое исследование.

В качестве исследуемой группы были определены воспитанники пяти-шести лет (n=19), которые изъявили желание посещать занятия по дыхательной гимнастике. Группа состояла из 11 мальчиков и 8 девочек.

Занятия проходили три раза в неделю. Длительность одного занятия составляла 25 минут. Курс дыхательной гимнастики продолжался 12 недель.

В исследовании были использованы дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А. С., звуковая дыхательная гимнастика и игровые формы дыхательной гимнастики.

По окончании формирующего исследования занятий дыхательной гимнастики мы имели снижение заболеваемости дошкольников. Среднее число случаев заболеваемости до исследования в обследованной группе старших дошкольников было 15 за двенадцати недельный период (0,8 заболевания на 1 ребенка), а после проведенной нами работы наблюдалось снижение случаев заболеваемости до 8 случаев (0,4 на 1 ребенка). Следовательно, снижение заболеваемости составило 53 %.

Полученные результаты продемонстрировали, что у обследованных детей за период формирующего исследования наблюдалась положительная динамика в исследуемых показателях респираторной системы за счет улучшения показателей ЖЕЛ и ФЖЕЛ на 0,17 л и 0,08 л после курса дыхательной гимнастики соответственно, что и даёт нам право предполагать о влиянии дыхательной гимнастики на уменьшении случаев заболеваемости у детей.

Таким образом, дыхательная гимнастика является классическим методом улучшения здоровья с доказанной эффективностью. И по мнению авторов Голубь О. В., Морозов А. В., Озерина А. А., Тимофеева Т. С. в условиях пандемии, обусловленной распространением COVID-19, значимость использования технологий дыхательной гимнастики как здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей, направленной на профилактику всех респираторных заболеваний, в наше время многократно возрастает [1].

#### **Список использованных источников**

1. Дыхательная гимнастика как эффективная здоровьеразвивающая технология для обучающихся в общеобразовательной организации / О. В. Голубь [и др.] // Профессиональное образование в современном мире. – 2021. – Т.11. – № 2. – С. 177-186.
2. Лукашкова, И. Л. Дыхательная гимнастика: метод, рекомендации / И. Л. Лукашкова, Т. В. Мискевич, О. В. Савицкая. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. - 48 с.
3. Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей / Е. В. Пантелеева. – М. : Человек, 2012. – 120 с.
4. Праздникова, Т. В. Закаливание детей дошкольного возраста / Т. В. Праздникова, В. П. Праздников. - Ленинград : Медицина, 1988. – 75 с.
5. Трофимова, Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками / Я. А. Трофимова, Н. В. Минникаева // Наука-2020. – 2017. – № 4. – С. 136 – 141.