



*Е.В.Пантелеева*

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Екатерина Пантелеева

**Дыхательная  
гимнастика для детей**

«Спорт»

2012

**Пантелеева Е. В.**

Дыхательная гимнастика для детей / Е. В. Пантелеева —  
«Спорт», 2012

ISBN 978-5-904885-44-1

«...Рождение ребенка является самым радостным моментом в жизни родителей. Но за маленькими детьми нужен постоянный и особенный уход. Чем раньше вы начнете заниматься с ребенком гимнастикой, тем более здоровым и развитым будет ваш малыш. Существуют целые комплексы упражнений, направленные на развитие ребенка. Однако, не стоит останавливаться только на развитии мышечной ткани ребенка. Особый акцент следует сделать на дыхательной системе малыша. Ведь маленькие дети очень часто болеют. И это связано со строением их дыхательных органов. В книге будет рассказано о том, какие дыхательные упражнения помогут вам укрепить здоровье малыша, излечить от ряда болезней. Также вы узнаете о различных приемах массажа, благодаря которому ваш малыш будет расти активным и здоровым ребенком...»

ББК 41.3

ISBN 978-5-904885-44-1

© Пантелеева Е. В., 2012

© Спорт, 2012

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Польза дыхательной гимнастики для детей	7
Глава 2. Утренние дыхательные упражнения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Е. В. Пантелеева**

**Дыхательная гимнастика для детей**

© Пантелеева Е.В., текст, 2012

© Издательство «Человек», 2012

\* \* \*

## **Введение**

Рождение ребенка является самым радостным моментом в жизни родителей. Но за маленькими детьми нужен постоянный и особенный уход. Чем раньше вы начнете заниматься с ребенком гимнастикой, тем более здоровым и развитым будет ваш малыш.

Существуют целые комплексы упражнений, направленные на развитие ребенка. Однако, не стоит останавливаться только на развитии мышечной ткани ребенка. Особый акцент следует сделать на дыхательной системе малыша. Ведь маленькие дети очень часто болеют. И это связано со строением их дыхательных органов. В книге будет рассказано о том, какие дыхательные упражнения помогут вам укрепить здоровье малыша, излечить от ряда болезней. Также вы узнаете о различных приемах массажа, благодаря которому ваш малыш будет расти активным и здоровым ребенком.

Все приемы, описанные в книге, вы сможете применять как в домашних условиях, так и в детских оздоровительных центрах.

## Глава 1. Польза дыхательной гимнастики для детей

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. В первую очередь, нос ребенка значительно меньше носа взрослого человека, а значит, его носовые ходы более узкие. Из-за этого дети подвержены такому заболеванию как ринит (насморк). Сужение носовых проходов у детей идет вследствие набухания слизистой оболочки носа, которая очень чувствительна из-за наличия большого количества кровеносных сосудов. В результате ребенок не может дышать через нос. Он начинает вдыхать ртом, таким образом, инфекция легко проникает в легкие и бронхи. Также дыхание через нос защищает легкие от проникновения холодного воздуха, а если ребенок дышит ртом, то холодный воздух попадает в организм, не нагревшись. Это и приводит к различного рода заболеваниям дыхательной системы.

Еще одним уязвимым местом в организме детей является глотка. Она отличается маленькими размерами и узостью. Недостаточное развитие глоточного лимфатического кольца позволяет инфекции легко проникать в дыхательную систему. Не менее чувствительной к воздействию инфекции является и гортань. Она находится в передней части шеи и имеет воронкообразную форму. Состоит из мягких хрящей и тонких мышц. Слизистая оболочка гортани насыщена кровеносными сосудами и очень нежная. В случае воспалительного процесса, лимфоидная ткань гортани быстро набухает, что мешает ребенку полноценно дышать.

Гортань переходит в трахею и бронхи. При этом у детей раннего возраста просвет трахеи имеет эллипсоидную форму, позже же он приобретает форму круга. Трахея покрыта нежной слизистой оболочкой, насыщенной кровеносными сосудами и слизистыми железами. Трахея переходит в бронхи в месте бифуркации (разделении на два бронха). При этом у детей до 3 лет бифуркация расположена на уровне 3 позвонка грудного отдела, а у детей от 3 лет – на уровне 5 позвонка грудного отдела. Бронхи являются важным участком воздухопроводящих путей. Они проводят воздух в легкие, а затем выводят его из организма. Если проводить аналогии, то бронхи похожи на дерево, перевернутое кроной вниз. Ветви бронхов называются бронхиолами, которые переходят в альвеолы. Альвеолы по виду схожи с маленькими пузырьками. Из них состоят легкие.

Основная функция альвеол – **газообмен**. Он происходит благодаря деятельности капилляров, окружающих альвеолы. Они всасывают кислород, а затем отдают углекислый газ, который через бронхи выводится из организма во внешнюю среду. Если в организме возникает воспалительный процесс, возникает дыхательная недостаточность.

Болезни бронхов могут возникнуть по ряду причин. Например, из-за воздействия холодного или горячего воздуха, а также из-за неблагоприятной экологической ситуации городов, где высока степень загазованности воздуха. В результате у детей часто закупориваются слезы просветы бронхов и возникает бронхит.

Дети непрерывно растут, а вместе с ними растут и легкие. Так, на первом году жизни объем легких равен 65–67 мл, а после 7 лет он уже в 8 раз больше.

Если ребенок здоров, его дыхание равномерно и спокойно. До 2 лет дети делают вдох и выдох 30–35 раз в минуту, в возрасте 5–6 лет – почти 25 вдохов-выдохов, а к 15 годам они вдыхают уже 18–20 раз в минуту. Если ребенок болен, его дыхание сразу же сбивается, становится тяжелым и напряженным. Нередко ребенку приходится прилагать усилия, чтобы сделать глубокий вдох.

Нарушение дыхания происходит вследствие усложнения прохождения воздуха по воздухоносным путям. Чаще всего в первую очередь страдает нос ребенка. Его носовые ходы сужаются, и ребенок начинает дышать через рот. Это может привести к сужению нижних отделов дыхательного тракта (гортани, трахеи, бронхов). Последствиями нарушения работы органов дыхания могут быть:

- нарушение вентиляции легких;
- одышка;
- нарушение газообмена;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- изменение обмена веществ;
- снижение защитных и приспособительных реакций организма.

Часто, заболев, ребенок старается меньше двигаться, и родители также не разрешают ему заниматься физическими упражнениями. Но это только ухудшает ситуацию. Следует знать, что дыхательная гимнастика позволяет организму восстановиться и начать бороться с болезнью. Поэтому в процедуру комплексного лечения обязательно следует включать упражнения, направленные на развитие дыхательной системы. Гимнастические упражнения, способствуют лучшему насыщению организма кислородом, увеличивают газообмен и укрепляют дыхательные мышцы. В результате происходит усиление легочного кровообращения, что положительно сказывается на работе сердца. А это в свою очередь ведет к насыщению всего организма питательными веществами.

Ежедневное 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.<sup>1</sup>

Сегодня существует ряд дыхательных упражнений, которые делятся на категории:

- брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- различные виды задержек дыхания в фазе вдоха или выдоха;
- сочетание вдоха или выдоха с движениями рук или туловища;
- выполнение дыхательных движений из различных исходных положений;
- другие дыхательные упражнения (например, протяжное пение и др.).<sup>2</sup>

Стоит отметить, что повышение уровня кислорода в крови в результате упражнений способствует интенсификации работы головного мозга, а также позволяет бороться с мокротой. Ежедневные упражнения положительно сказываются на работе всех внутренних органов.

Приучить ребенка к выполнению лечебной гимнастики могут как родители дома, так и воспитатели в детском саду. Однако здесь следует помнить, что гимнастика должна нравиться детям, иначе они будут выполнять упражнения нехотя и должного результата упражнения не дадут.

Дыхательные упражнения можно включать как в утренний комплекс упражнений, так и в послеобеденный или даже вечерний. При этом не нужно заставлять ребенка делать все упражнения сразу, это очень утомительно. Достаточно осваивать по 1–2 упражнения в день.

При выполнении дыхательной гимнастики следует тщательно наблюдать за состоянием ребенка. Если у него вдруг наблюдаются учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица,

---

<sup>1</sup> Соколова Елена. Вдох – выдох. О пользе дыхательной гимнастики // <http://www.nanya.ru/beta/articles/10096.html>.

<sup>2</sup> Дыхательные упражнения // <http://karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/gl3f.html>.



дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах, это значит, что вы перестарались и возникла гипервентиляция легких.

Справиться с подобными симптомами можно посредством одного упражнения: сложить ладони вместе и поднести их ко рту. Подышать в ладони несколько секунд, делая глубокие вдохи. Через некоторое время состояние ребенка должно улучшиться.

Существуют несколько главных требований к выполнению дыхательных упражнений:

- делать вдох через нос;
- плечи должны быть неподвижны;
- выдох должен быть более длительным, чем вдох.

## Глава 2. Утренние дыхательные упражнения

Дыхание принято делить на четыре вида:

- нижнее;
- среднее;
- верхнее;
- полное.

Начиная осваивать выполнение дыхательных упражнений, каждое новое упражнение следует выполнять не более 1 минуты (15 раз). По мере обрета опыта необходимо ежедневно увеличивать время выполнения упражнения на 1 минуту. Однако не стоит выполнять его более 5 минут. Это может навредить организму ребенка.

Делая дыхательные упражнения, ребенок должен дышать через нос. Поэтому воздух через носовые ходы должен проходить свободно.

Выбирая место для проведения дыхательных упражнений, следует отдавать предпочтение тем, где воздух свежий. Это может быть лес, поле, любой уголок за пределами города. Но если такой возможности нет, желательно делать упражнения либо ранним утром (с 5 до 8 часов), либо вечером (с 20 до 22 часов).

Дыхательные упражнения ранним утром очень полезны в связи с тем, что в это время уровень загазованности воздуха значительно ниже, чем в любое другое время суток. Кроме того, в это время воздух более насыщен отрицательными ионами, положительно влияющими на организм человека. Выполнять дыхательные упражнения следует каждый день до гимнастики. В вечерние часы после дыхательных упражнений не следует сразу ложиться спать. Желательно подождать не менее часа.

Если у ребенка имеются заболевания бронхов или легких, следует внимательно следить за его самочувствием во время выполнения упражнений. Делать упражнения ребенок должен, постепенно переходя от простых к более сложным.

Последствиями неправильного выполнения упражнений могут быть повышение артериального давления, головокружение, нарушение дыхательной функции.

### Освоение нижнего дыхания

Нижнее дыхание также называется диафрагмальным. Выполнение упражнений, направленных на развитие нижнего дыхания, предполагает ряд действий:

1. Ребенок ложится на пол таким образом, чтобы его голова, туловище и ноги находились на одной горизонтальной прямой. Ни в коем случае не кладите под голову ребенка подушку. Положите его правую руку на его грудь, левую – на живот. Ребенок должен расслабиться.

2. Ребенок делает глубокий вдох, выпячивая живот. Спустя некоторое время он выдыхает, медленно опустив живот. Затем снова вдыхает и выдыхает. При этом следите за тем, чтобы дыхание ребенка было плавным и без напряжения.

Ребенок должен контролировать свое дыхание при помощи рук. Если он выполняет упражнение правильно, его правая рука будет оставаться неподвижной, так как грудная клетка не участвует в дыхании. В то же время левая рука будет подниматься и опускаться вместе с животом. Нижнее дыхание оказывает благотворное влияние на работу внутренних органов брюшной полости, в процессе дыхания осуществляется массаж органов.

### **Освоение среднего дыхания**

Среднее дыхание также называется грудным. Для освоения данного вида дыхания необходимо, чтобы ребенок лег на пол и опустил правую руку на грудь, левую на живот. Затем сделал выдох, а начал вдох, расширяя грудную клетку. В процессе вдоха рёбра ребенка будут раздвигаться, за счет чего будет увеличиваться размер грудной клетки. Правая рука будет подниматься одновременно с грудной клеткой, а левая – оставаться неподвижной.

### **Освоение верхнего дыхания**

Верхнее дыхание также называется ключичным. При его выполнении необходимо чтобы ребенок занял горизонтальное положение на полу, а руки положил таким образом, как при среднем и нижнем дыхании. Ребенок должен сделать выдох и начать набирать воздух в легкие, постепенно поднимая верхнюю часть груди и ключиц. При этом нужно следить за тем, чтобы средняя часть грудной клетки, руки и живот оставались неподвижными. Такое дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких.

### **Освоение полного дыхания**

Полное дыхание – это дыхание всеми отделами легких. Перед выполнением данного упражнения необходимо, чтобы ребенок научился выполнять нижнее, среднее и верхнее дыхание.

Начиная полное дыхание, ребенок должен занять исходное положение лежа на полу. Руки он должен положить как при нижнем, среднем и верхнем дыхании. Затем ребенок делает выдох, освободив легкие от воздуха. Начинает постепенно вдыхать воздух, пропуская его в нижний отдел легких, затем наполняя средний отдел, а после – верхний. Ребенок может следить за правильностью дыхания при помощи рук. Вдох должен быть плавным, постепенно переходящим из одной стадии в другую. Вдохнув, ребенок должен задержать дыхание на 1–2 секунды и только после этого выдохнуть.

Это упражнение также следует начинать с нижних отделов легких. Выдох по времени должен превышать вдох.

После того как освоены все упражнения, можно переходить к дыханию в вертикальном положении – стоя прямо. Голова, шея, туловище, ноги ребенка должны находиться вдоль одной вертикальной линии. Руки следует опустить вдоль тела, ладони расслабить. Первоначально следует выполнять только 5 полных дыханий, постепенно увеличивая их количество. Однако не стоит делать более 60 полных вдохов в сутки. Дышать во время выполнения упражнений следует только через нос.

### **Очистительное дыхание**

Очистительное дыхание достаточно часто применяется в практике йоги. Оно является краеугольным камнем всех занятий по дыхательной гимнастике. Чаще всего упражнения, направленные на очищение дыхания, проводятся в конце занятий, так как наполняют тело человека энергией и новыми силами. Данные упражнения будут очень полезны не только детям, но и актерам, певцам, учителям – они предназначены именно для тех, кто ежедневно напрягает легкие.

Рассмотрим наиболее распространенные упражнения.

## Выдох с силой

Ребенок встает прямо, тянется вверх, выпрямляя позвоночник. Его руки должны свободно висеть вдоль тела. Затем он вдыхает через нос полную воздухом грудь и задерживает дыхание. Ребенок стоит, задержав дыхание, некоторое время. Можно медленно сосчитать про себя до десяти. Ребенок сжимает губы так, как будто он собирается свистеть. При этом его щеки не должны быть надуты, он не должен выпускать воздух из легких в рот. Ребенок выдыхает немного воздуха, прилагая усилия, как бы выталкивая воздух из груди. Затем снова задерживает дыхание. Досчитав до 5, повторяет выдох. И снова задерживает дыхание. Количество выдохов зависит оттого, насколько глубокий вдох сделал ребенок. Оптимальное количество – от 5 до 10. Обязательно следите за тем, чтобы ребенок выдыхал воздух с силой.

Как и любое упражнение, оно требует тренировки. Со временем ребенок привыкнет контролировать свое дыхание и ощутит благотворное действие упражнения. Особенно актуально выполнять его после сна или вечером: оно поможет вернуть силы и освежит организм, насытив его кислородом.

Для того чтобы выполнять упражнения максимально продуктивно, к ним необходимо тщательно подготовиться. Для этого можно сделать, например, следующую разминку:

- Ребенок встает прямо, его руки расслаблены. Он должен сделать 5 глубоких вдохов животом, затем 5 вдохов грудью.
- Ребенок встает прямо, руки ставит на пояс. Он должен шагать на месте, стараясь при этом поднимать колени как можно выше. Дышать следует спокойно и без напряжения. Время проведения упражнения 2–3 минуты.
- Ребенок встает прямо, опускает руки вдоль туловища. Делает вдох и приседает, поднимая прямые руки до уровня груди. Ладони должны быть направлены книзу. При подъеме ребенок опускает руки, делает выдох. Упражнение следует повторить не менее 15 раз.
- Ребенок садится на стул, спину держит прямо, ноги касаются пола, а руки опущены вниз. Делает вдох, после чего поднимает ноги в согнутом положении к груди, обхватывает их руками и выгибает спину. Голову следует опустить к коленям. Делает выдох. Возвращается в исходное положение. Данное упражнение выполняется не менее 6 раз, без напряжения и не торопясь.

Существуют специальные комплексы утренней гимнастики, которые сопровождаются дыхательными упражнениями.

Приведем пример такого комплекса.

- Ребенок встает прямо, смотрит перед собой. Прямые руки отводит назад и вдыхает через нос. Ждет 1–2 секунды, опускает руки и делает выдох. Упражнение следует выполнять не менее 4 раз.
  - Ребенок встает прямо, скрещивает прямые вытянутые руки на уровне груди. Разводит руки в стороны, сделав глубокий вдох через нос. Ждет 1–2 секунды и возвращает руки в исходное положение. Делает выдох. Упражнение выполняется 4–5 раз.
  - Ребенок встает прямо, ноги врозь. Поднимает руки и сплетает пальцы таким образом, как будто держит топор. Делает вдох через нос и, наклонившись вперед, опускает руки так, чтобы они прошли между ног. Затем возвращается в исходное положение и делает выдох. Упражнение повторить 5 раз.
  - Ребенок встает прямо, руки вдоль тела. Начинает ходить по комнате, равномерно дыша через нос.
  - Ребенок садится на стул и дышит спокойно и равномерно в течение 2–3 минут. При этом можно дышать только через нос либо вдыхать через нос, а выдыхать через рот.
- Закончив упражнения, оботрите ребенка влажным полотенцем и затем разотрите сухим.

Привлечь интерес ребенка к дыхательной гимнастике можно с помощью игрушек. Так, если ребенок чувствует себя скованно или же часто отвлекается, можно предложить ему взять любимую игрушку и делать упражнения вместе. Например, можно посадить на живот ребенка легкую мягкую игрушку и предложить ее покатать. Вдыхая, ребенок будет поднимать игрушку вверх, выдыхая – вниз.

Приведем еще ряд упражнений, которые можно выполнять с помощью игрушек, либо используя элементы игры.

### **Чайник свистит**

Посадите ребенка на стул так, чтобы его ноги касались пола. Одну руку ребенка положите на его живот, другую – на грудь. Делая вдох, он втягивает живот и набирает полную грудь воздуха. При выдохе опускает грудь и выпячивает живот. При выдохе ребенок должен изображать чайник, издавая звук «ф-ф-ф». Упражнение выполняется 3–4 раза.

### **Крокодильчики**

Ребенок садится на стул прямо, так чтобы ноги касались пола, пятки и носки вместе. Одну его руку положите на живот. Другая рука свободно лежит вдоль тела. Делая вдох и выдох через нос, ребенок при помощи руки контролирует дыхание.

Взрослый же читает стишок:

Сели крокодильчики, потрогали животики.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.