

Комплекс корректирующих мероприятий при функциональных нарушениях системы дыхания (обструктивный синдром) у детей на основе саногенетического мониторинга

Игры, спортивные упражнения должны быть направлены на форсированное изменение дыхания.
Хороший эффект оказывают спортивные игры.
Эффективны дыхательные упражнения с затруднением выдоха.

Надувание
воздушных шариков

Бадминтон



Настольный теннис



Баскетбол



Мини-футбол



Выдувание воздуха
через соломинку
в стакан с водой



Комплекс корректирующих упражнений при функциональных нарушениях системы дыхания (обструктивный синдром) у детей

Примечания:

После каждого упражнения — максимальное расслабление мышц рук и ног (30–60 секунд).

Комплекс упражнений выполняют 1–2 раза в день (утром после сна, дополнительно вечером).

Утром после гимнастики можно обтирать тело водой комнатной температуры; после обтирания — растирание тела махровым полотенцем до покраснения кожи.




Для выполнения упражнений на пол необходимо постелить коврик.




Перед каждым комплексом упражнений дана мини-сказка — ассоциация для лучшего запоминания ребенком упражнений и их последовательности.

42





Описание упражнений на первый месяц

№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью <u>принятия исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
РАССКАЗ ПРО ГНОМИКА ШУРИКА		
1	<p>Утром в саду Шурик решил сорвать большую грушу и поиграть с ней.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u>, ноги вместе, руки к плечам, голову и спину держать прямо.</p> <p>Поднять руки вверх, потянуться — вдох, опустить руки — выдох.</p> <p>При выдохе произносить «ах-х-х-х-х». Выдыхать медленно — до конца.</p> <p>Выдох не прерывать — произносить «х-х-х».</p>	 <p style="color: red; font-weight: bold;">4–5 раз</p>
2	<p>Шурик кидал и ловил грушу до тех пор, пока она не упала.</p> <p><u>Исходное положение стоя</u> с мячом (игрушкой) в руках, ноги расставлены в стороны.</p> <p>Подбросить мяч вверх, присесть и поймать.</p> <p>При броске вверх произносить «гру» — вдох, при приседании — «ша-а-а-а» — выдох.</p> <p>Находиться в приседании до полного выдоха.</p> <p>Вдох делать медленно до отказа.</p> <p>Выдох не прерывать.</p> <p>Можно выполнять без мяча.</p>	  <p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>

3	<p>Вокруг спелого фрукта сразу начали летать мушки. Гномик старался разогнать их, размахивая руками.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги расставлены в стороны.</p> <p>Выполнять круговые движения руками, поднимаясь на носки.</p> <p>Руки вперед-вверх — вдох.</p> <p>Медленно опускать — назад-вниз — выдох.</p> <p>При опускании рук произносить «ух-х-х-х».</p> <p>В конце полного выдоха на несколько секунд задержать дыхание.</p>	 <p>4–6 раз</p>
4	<p>Шурику не удалось отвоевать упавшую грушу, и он решил сорвать другую, но фрукты висели высоко.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги вместе, смотреть перед собой, спина прямая.</p> <p>Руки поднимать через стороны вверх, ладони повернуть вверх, прогнуться — вдох.</p> <p>Медленно опускать руки вниз, произносить «бррр-уух» — выдох.</p> <p>Руки поднимать выше. Движения плавные, ровные. Дыхание не задерживать.</p>	 <p>6–8 раз</p>
5	<p>Старый Аист, который жил на крыше, спустился в сад и стал клевать грушу.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги расставлены в стороны, плечи опустить, живот втянуть, спина прямая.</p> <p>Руки согнуть и заложить за голову, локти развести в стороны, прогнуться и свести лопатки.</p> <p>Выполнить наклон вперед, образуя букву «Г». Вернуться в исходное положение.</p> <p>Движения медленные. При наклонах смотреть прямо, следить за локтями и лопатками.</p>	 <p>4–6 раз</p>

6	<p>Подул ветер, и дерево наклонялось в разные стороны, груши падали на землю.</p> <p><i>Исходное положение стоя, спина прямая, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони «прилипли» к ногам.</i></p> <p>Выполнять наклоны туловища в стороны — выдох, выпрямиться — вдох, ладони скользят вверх и вниз.</p> <p>При наклонах произносить «пф-фф».</p> <p>При наклонах туловище держать прямо.</p> <p>Пятки не отрывать от пола.</p> <p>Движения медленные, плавные. Наклоны выполнять до полного выдоха.</p>	
7	<p>Рядом с Аистом прыгает проворный Воробей, ему тоже хочется спелой груши.</p> <p><i>Исходное положение стоя, спина прямая, голову и спину держать прямо, ноги вместе, руки на бедрах.</i></p> <p>Выполнять подскоки: ноги в стороны и ноги вместе (темп средний).</p> <p>На 4 подскока — вдох через нос.</p> <p>На 8 подскоков — выдох через рот, произносить «х-х» до полного выдоха.</p>	
8	<p>Мушки наелись и с полными брюшками улетают.</p> <p>Ходьба по комнате сначала в быстром, затем в медленном темпе.</p> <p>В конце ходьбы руки поднимать вверх и опускать через стороны.</p> <p>При опускании рук произносить «жж-у-у».</p>	

Описание упражнений на второй месяц

№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
1	<p>КАК ГНОМИК ШУРИК РАБОТАЛ В САДУ</p> <p>В этом месяце у гномика Шурика созрели вишенки. Шурик аккуратно срывает ягодки по одной.</p> <p><i>Исходное положение стоя, с правильной осанкой</i>, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять правую руку вверх, потянуть — вдох, опустить — выдох. То же выполнить левой рукой.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение стоя с правильной осанкой</i> — встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодичцы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.</p>	 <p style="text-align: right;">По 4–5 раз каждой рукой</p>
2	<p>На ветке дерева сидит Соловушка, он расправил грудку и приготовился спеть, чтобы Шурику было веселее работать.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги на ширине плеч, голову и спину держать прямо, плечи опустить, руки вдоль туловища.</p> <p>Свести лопатки — вдох, задержать дыхание на три счета, длинный спокойный выдох — губы трубочкой, произносить «фу-у-у».</p>	 <p style="text-align: right;">6–8 раз</p>

3	<p>Под деревом старый Ежик свернулся клубочком: «Наверное, Шурик угостит вкусной ягодкой!»</p> <p><i>Исходное положение сидя на полу</i>, ноги согнуть в коленях, ладонями опереться о пол.</p> <p>Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу, обхватить руками — выдох.</p> <p>Вернуться в исходное положение — вдох.</p>	 <p>4–6 раз</p>
4	<p>Желтая гусеница превратилась в большую Бабочку и с удовольствием летает с цветка на цветок.</p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять руки через стороны вверх — носом вдох.</p> <p>Присесть, руки опустить вниз — выдох, произнося «ах-х-х».</p>	 <p>6–8 раз</p>
5	<p>Толстая черная Муха с надеждой на вкусный обед жужжит около вишни.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, спина прямая, голову держать прямо, плечи опустить, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять руки в стороны — глубокий вдох, обхватить себя руками, сжимая грудную клетку, — выдох, произнося «жу-у-у».</p> <p>Вернуться в исходное положение.</p>	 <p>4–6 раз</p>
6	<p>Игрушечный Паровозик спешит отвезти собранные вишенки в дом.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>Медленные круговые движения согнутыми руками вперед от себя, произносить звуки «чух-чух-чух» на 20–30 счетов.</p>	 <p>3–4 раза</p>

Ура! Старый дедушка Гном идет в гости и несет тяжелый бочонок меду!

7

Исходное положение стоя, голову и спину держать прямо.
Ноги шире плеч, руки на грудной клетке, пальцы вдоль ребер.
Отвести локти назад — вдох,
наклон вперед, ступенчатый выдох, произносить «эх-эх» — выдох.



Вишенки собраны, и дерево спокойно раскачивает освобожденными ветками.

8

Исходное положение стоя, спину и голову держать прямо, ноги на ширине плеч.
Выполнять повороты туловища вправо и влево, сопровождаемые свободными маховыми движениями рук; произнося на выдохе «у-у-у».

По 6-8 раз
в каждую сторону



Шурик тоже прилег, отдыхает после работы.


9



Исходное положение лежа на спине, ноги вместе, одну руку на живот, другую на грудь. На «раз, два» — надуть живот, вдох, на «три, четыре» — вернуться в исходное положение, выдох.




Примечание: *исходное положение лежа на спине* — расслабить все мышцы, проверить ровное положение ног, ягодиц, лопаток. Руки лежат на равном расстоянии от туловища, ладонями вниз, голова строго продолжает прямую линию туловища. Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.



Описание упражнений на третий месяц

№	<p>Внимание! Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой — дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
ГНОМИК ШУРИК ОТПРАВЛЯЕТСЯ ИСКАТЬ КЛАД		
1	<p>Ранним утром Шурик сел в лодку, взял весла и поплыл на остров посреди озера.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на животе.</p> <p>Вытянуть руки вперед — вдох, затем опять прижать ладони к животу, имитируя движения гребца, — выдох.</p>	 <p>4–6 раз</p>
2	<p>Лодка зачерпнула воды, и Шурик аккуратно, чтобы не раскачивать лодку, вычерпывает воду.</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле</i>, ноги на ширине плеч, спина прямая, смотреть перед собой.</p> <p>Выполнять наклон вправо, стараясь достать правой рукой до пола.</p> <p>Следить, чтобы наклоны были в сторону, а не вперед.</p> <p>То же влево и левой рукой.</p>	 <p>По 4–6 раз в каждую сторону</p>

3	<p>Над головой пролетела птичка, Шурик оглядывается: «Кто это, может, соловей?»</p> <p><i>Исходное положение сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая, смотреть перед собой.</i></p> <p>Выполнять повороты головой вправо, сопровождая взглядом вправо. То же влево, вверх и вниз (во все стороны сопровождать движение взглядом). Голову назад не запрокидывать.</p>	 <p>По 4-6 раз в каждую сторону</p>
4	<p>Наконец Шурик приплыл на остров. Но кто это упал на спинку и не может подняться? Это жук!</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.</i></p> <p>Развести руки в стороны — вдох, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, наклонить голову вперед — произносить «ж-жу-жу-у» — выдох.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение лежа на спине</i> — расслабить все мышцы, проверить ровное положение ног, ягодиц, лопаток. Руки лежат на равном расстоянии от туловища, ладонями вниз, голова строго продолжает прямую линию туловища. Полностью расслабиться, дыхание ровное, неглубокое.</p>	 <p>4-6 раз</p>
5	<p>Жучок зря старается шевелить лапками, без помощи ему не встать.</p> <p><i>Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища.</i></p> <p>Поднять согнутые в коленях ноги и выполнять движения, имитирующие катание на велосипеде.</p>	 <p>На 20-30 счетов</p>

<p>6</p>	<p>Шурик помог жучку, и тот старательно проверяет передние лапки.</p> <p><i>Исходное положение стоя на четвереньках.</i></p> <p>Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же выполнить в правую сторону.</p>	<p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p> 
<p>7</p>	<p>Теперь жучок разминает задние лапки.</p> <p><i>Исходное положение стоя на четвереньках.</i></p> <p>Поднять прямую правую ногу назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>То же левой ногой.</p>	<p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p> 
<p>8</p>	<p>Сам жук и детки-жучата приносят Шурику красивые камушки. Шурик только успевает складывать их кучками.</p> <p><i>Исходное положение стоя с правильной осанкой, ноги вместе, руки вдоль туловища.</i></p> <p>Развести руки в стороны — вдох, присесть, обхватив колени руками, — выдох. Вернуться в исходное положение.</p> <p>Примечание: <i>исходное положение стоя с правильной осанкой</i> — встать у стены без плинтуса (у двери), затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.</p>	<p><i>4–6 раз</i></p> 

Шурик осторожно ходит по острову, чтобы не раздавить его обитателей.

9

Ходьба по комнате:

- на носках, руки на пояс, спина прямая;
- на пятках, руки за голову;
- на наружной и внутренней поверхности стопы, руки на пояс.

Обычный шаг, вдох — руки вверх; выдох — руки вниз.

2–3 минуты

