

## 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.

Бадминтон



Настольный теннис



Баскетбол



Надувание воздушных шариков



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

**Вокруг спелого фрукта сразу начали летать мушки. Гномик старался разогнать их, размахивая руками.**

*Исходное положение стоя, ноги расставлены в стороны.*

3

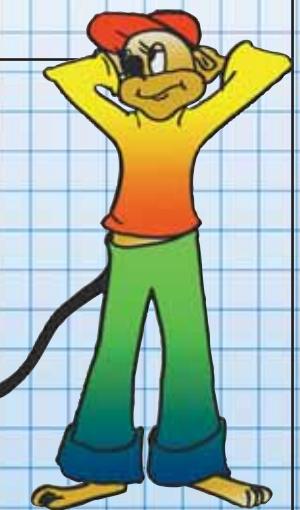
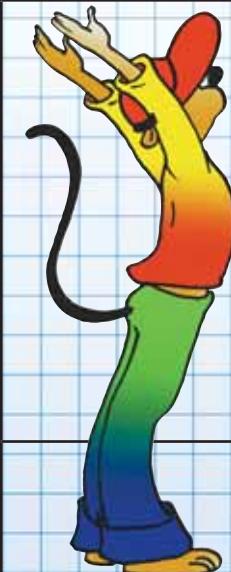
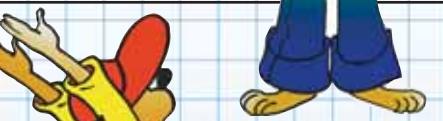
Выполнять круговые движения руками, поднимаясь на носки.

Руки вперед-вверх — вдох.

Медленно опускать — назад-вниз — выдох.

При опускании рук произносить «ух-х-х-х».

В конце полного выдоха на несколько секунд задержать дыхание.



**Шурику не удалось отвоевать упавшую грушу, и он решил сорвать другую, но фрукты висели высоко.**

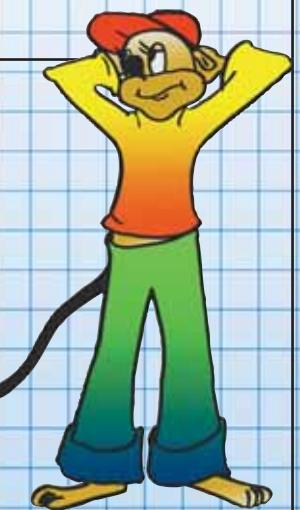
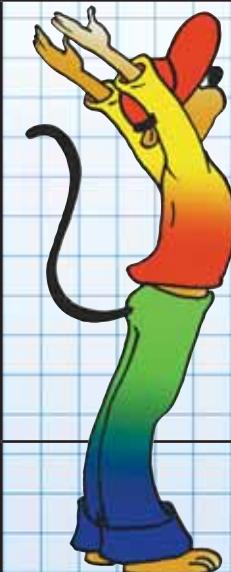
4

*Исходное положение стоя, ноги вместе, смотреть перед собой, спина прямая.*

Руки поднимать через стороны вверх, ладони повернуть вверх, прогнуться — вдох.

Медленно опускать руки вниз, произносить «бррр-уух» — выдох.

Руки поднимать выше. Движения плавные, ровные. Дыхание не задерживать.



**Старый Аист, который жил на крыше, спустился в сад и стал клевать грушу.**

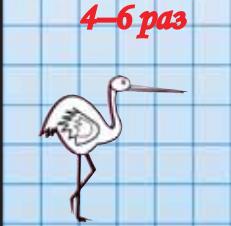
5

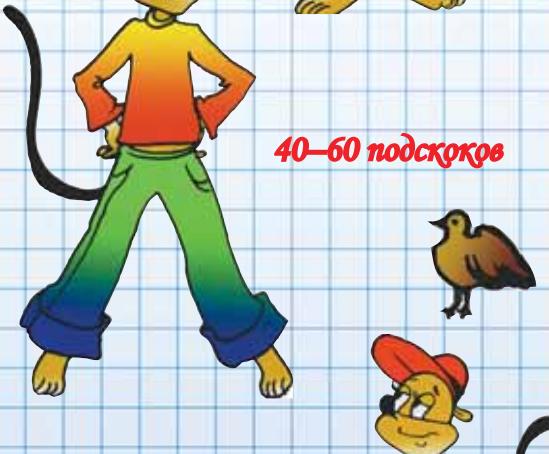
*Исходное положение стоя, ноги расставлены в стороны, плечи опустить, живот втянуть, спина прямая.*

Руки согнуть и заложить за голову, локти развести в стороны, прогнуться и свести лопатки.

Выполнить наклон вперед, образуя букву «Г». Вернуться в исходное положение.

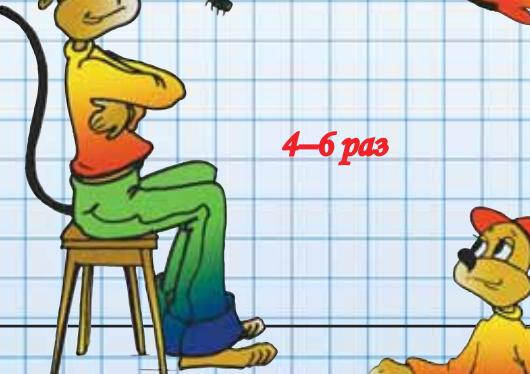
Движения медленные. При наклонах смотреть прямо, следить за локтями и лопатками.



6	<p><b>Подул ветер, и дерево наклонялось в разные стороны, груши падали на землю.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони «прилипли» к ногам.</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>Пяtkи не отрывать от пола.</p> <p>Движения медленные, плавные. Наклоны выполнять до полного выдоха.</p>	
7	<p><b>Рядом с Аистом прыгает проворный Воробей, ему тоже хочется спелой груши.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя</i>, спина прямая, голову и спину держать прямо, ноги вместе, руки на бедрах.</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><b>Мушки наелись и с полными брюшками улетают.</b></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

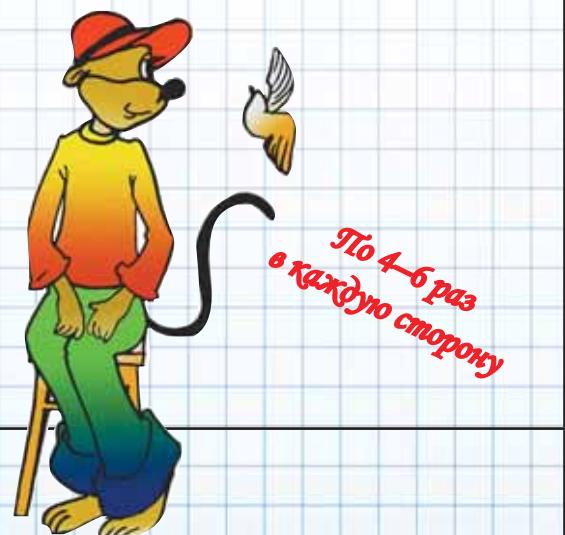
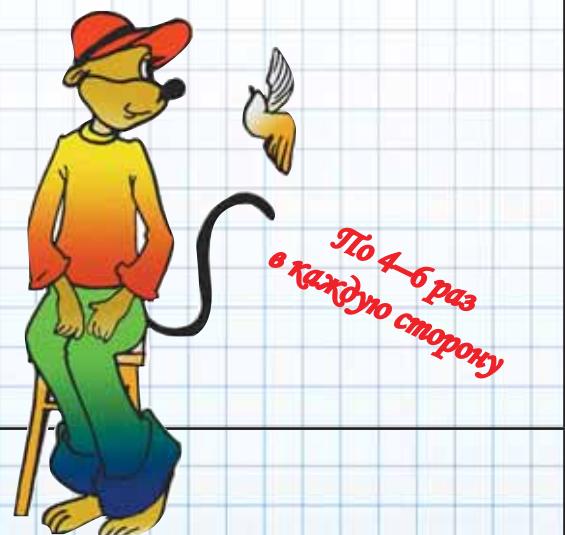
№	<p><b>Внимание!</b> Очень важно следить за правильностью принятия <u>исходного положения</u>, напряжением определенных групп мышц (спины, живота и т. д.).</p> <p>Все дыхательные упражнения выполняются так: вдох глубокий через нос, выдох медленный, полный через рот (губы трубочкой – дуть, как на чай, щеки НЕ надувать).</p>	Число повторений
1	<p><b>КАК ГНОМИК ШУРИК РАБОТАЛ В САДУ</b></p> <p><b>В этом месяце у гномика Шурика созрели вишеники. Шурик аккуратно срывает ягодки по одной.</b></p> <p><i>Исходное положение стоя, с правильной осанкой, ноги вместе, руки вдоль туловища.</i></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, ягодицы, пятки касаются стены. Для выполнения упражнений отойти от стены, сохранив положение тела и головы.</p>	 <p><b>По 4–5 раз каждой рукой</b></p>
2	<p><b>На ветке дерева сидит Соловушка, он расправил грудку и приготовился спеть, чтобы Шурику было веселее работать.</b></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><b>6–8 раз</b></p>

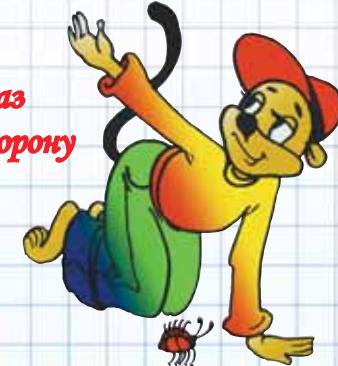
	<p><b>Под деревом старый Ежик свернулся клубочком: «Наверное, Шурик угостит вкусной ягодкой!»</b></p> <p>3     <u>Исходное положение сидя на полу</u>, ноги согнуть в коленях, ладонями опереться о пол. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу, обхватить руками — выдох. Вернуться в исходное положение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

	<p><b>Ура! Старый дедушка Гном идет в гости и несет тяжелый бочонок меду!</b></p> <p>7      <u>Исходное положение стоя</u>, 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.</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>
48	<p><b>Вишеники собраны, и дерево спокойно раскачивает освобожденными ветками.</b></p> <p>8      <u>Исходное положение стоя</u>, 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».</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">По 6–8 раз о (зах)ую стороны</p>
9	<p><b>Шурик тоже прилег, отдыхает после работы.</b></p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, ноги вместе, одну руку на живот, другую на грудь. На «раз, два» — надуть живот, вдох, на «три, четыре» — вернуться в исходное положение, выдох.</p> <p>Примечание: <u>исходное положение лежа на спине</u> — 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 style="color: red; font-weight: bold;">4–6 раз</p>

## Описание упражнений на третий месяц

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

	<b>Над головой пролетела птичка, Шурик оглядывается: «Кто это, может, соловей?»</b>	
3	<p><u>Исходное положение сидя на стуле</u>, ноги на ширине плеч, спина прямая, смотреть перед собой.</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>	
50	<p><b>Наконец Шурик приплыл на остров. Но кто это упал на спинку и не может подняться? Это жук!</b></p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, руки вдоль туловища.</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: <u>исходное положение лежа на спине</u> — 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>	
5	<p><b>Жучок зря старается шевелить лапками, без помощи ему не встать.</b></p> <p><u>Исходное положение лежа на спине</u>, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднять согнутые в коленях ноги и выполнять движения, имитирующие катание на велосипеде.</p>	

	<p><b>Шурик помог жучку, и тот старательно проверяет передние лапки.</b></p> <p>6     <u>Исходное положение стоя на четвереньках.</u>      Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.      То же выполнить в правую сторону.</p>	 <p><i>По 4–6 раз в каждую сторону</i></p>
7	<p><b>Теперь жучок разминает задние лапки.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя на четвереньках.</u>      Поднять прямую правую ногу назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.      То же левой ногой.</p>	 <p><i>По 4–6 раз каждой ногой</i></p>
8	<p><b>Сам жук и детки-жучата приносят Шурику красивые камушки. Шурик только успевает складывать их кучками.</b></p> <p><u>Исходное положение стоя с правильной осанкой</u>, ноги вместе, руки вдоль туловища.      Развести руки в стороны — вдох, присесть, обхватив колени руками, — выдох.      Вернуться в исходное положение.      Примечание: <u>исходное положение стоя с правильной осанкой</u> — 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**

