

## Профилактика острых респираторных заболеваний Закаливание детей. Дыхательные упражнения

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из важнейших проблем нашего времени. И только от совместных усилий медиков, педагогов и родителей зависит, каким будет здоровье подрастающих детей. Охрана жизни и укрепление здоровья, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, защитные свойства организма слабо развиты, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют.

Как показывают научные исследования, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет составляют именно инфекции респираторной или дыхательной системы. Респираторные заболевания в раннем детстве должны привлекать самое пристальное внимание не только со стороны врачей, но и в первую очередь со стороны родителей, так как это нередко приводит к развитию рецидивирующих и хронических бронхолегочных заболеваний.

Чтобы по возможности предотвратить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение, необходимо вести профилактическую работу с детьми.

По определению, профилактика заболеваний — это совокупность предупреждающих мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Необходимо напомнить, что профилактические меры по своей сути можно разделить на две группы: плановая (сезонная) профилактика, когда дети здоровы, и экстренная (в очаге заболевания) профилактика. К мерам сезонной профилактики необходимо отнести закаливание. Но закаливание вовсе не предполагает использование таких жестоких методов, как обливание холодной водой на улице, хождение босиком по снегу и т. д. Ходить босиком можно, и это полезно, но начинать босохождение нужно летом. Очень хорошо ходить по росе, по траве на лесной полянке, по песку у реки и т. д. После прогулок босиком необходимо вымыть ноги с мылом. Прекрасная закаливающая процедура — летние купания в наших северных водоемах. Не стоит забывать о том, что детей надо одевать по погоде, по сезону, не перекутывать, стараться не допускать потения. Не стоит создавать детям тепличные условия — несколько кофт и теплые куртки сверху не помогут им стать здоровыми.

Огромную роль в профилактике острых респираторных заболеваний играют рациональное питание, правильный режим дня и занятия физическими упражнениями.

В питании лучше отдавать предпочтение пище, содержащей достаточное количество витаминов, особенно А, С, Е. Витамин А необходим для укрепления слизистых оболочек, витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов, что очень важно для профилактики ОРЗ и гриппа. Витамин Е (антиоксидант) необходим во время острого периода заболевания. Полезно употреблять в пищу ягоды брусники, клюквы, черники, а также шиповник, лук, чеснок.

В режиме дня ребенка родителям следует предусмотреть время для проведения прогулок, игр на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, гигиенических и закаливающих процедур.

**Прогулки и игры на свежем воздухе** рекомендуются проводить в утренний и вечерний отрезки времени — в осенне-зимний период по 2—2,5 часа, в теплый весенне-летний период необходимо гулять как можно дольше.

**Физическими упражнениями** рекомендуется заниматься утром, через 30—40 минут после завтрака. Дети 3—4 лет могут заниматься 12—15 минут, дети 4—5 лет — 20 минут.

**Воздушные ванны** проводятся в осенне-зимний период — в комнате, утром или после дневного сна, начиная с 3—5 минут, доводя до 15 минут и дольше.

**Солнечные ванны** в Средней полосе проводятся с 9 до 11 часов утра, с 1—4 минут до 20—25 минут (на все стороны тела).

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: утреннее мытье рук (до локтя), ушей, шеи, верхней части груди; перед ночным сном — умывание, мытье ног, принятие душа.

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание).

**Для закаливания носоглотки**, профилактики возникновения ларингитов, фарингитов, ангин, разрастания миндалин применяется полоскание водой ротовой полости и горла. Данную гигиеническую процедуру рекомендуется проводить во время чистки зубов утром и вечером, а также после каждого приема пищи. Первоначальная температура воды должна составлять 36—37°C, постепенно температура воды снижается до 8—10°C, т. е. до температуры зимней водопроводной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1—2°C. Закаливание можно проводить в любое время года.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

**Основные принципы** его правильного применения должны знать все родители:

- систематичность и последовательность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- состояние здоровья: процедуры доводятся, когда ребенок здоров; в период выздоровления после острого респираторного заболевания дети нуждаются в особом, щадящем режиме поэтому закаливающие мероприятия можно начинать с ними не ранее чем через месяц;
- наличие положительного эмоционального отклика на процедуру: недопустимо, чтобы ребенок плакал, испытывал беспокойство или страх;
- комплексное использование природных факторов, климатических условий, сезона.

Также родителям следует помнить, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей — **правильное дыхание**. Прежде всего ребенок должен научиться энергичному выдоху. Также необходимо научить ребенка правильно дышать через нос. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим респираторными заболеваниями, бронхитами, ангинами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функций дыхания — пускать мыльные пузыри. При этом ребенка просят, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот.

Хотелось бы отметить, что большой урон здоровью детей наносят вредные привычки родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих родителей. Если же взрослые вообще откажутся от сигарет или хотя бы не будут курить дома, это благоприятно отразится на здоровье их ребенка и их самих.

Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребенка с первых дней его жизни. Основная задача родителей — совместно с педагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

## **Закаливание стоп\***

*Хожжение босиком — прекрасная закаливающая процедура.*

*Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем — по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе с ребенком можно начинать зарядку с ходьбы босиком на этом коврике — это отличное тонизирующее средство. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам.*

*Однако все это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.*

*Для хождения босиком по естественному грунту в холодное время года рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см, высотой 15 см. Ящик заполняется промытой речной галькой и устанавливается в комнате с температурой воздуха 18—20°С. После хождения босиком необходимо обмыть ступни ног водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2—3-минутный массаж (разминание пальцев и подошв ног).*

*Достичь хороших результатов в закаливании и профилактике функциональной недостаточности стоп позволяет систематическое обтирание стоп.*

*Эту процедуру можно проводить не только здоровым, но и ослабленным детям. Обтирание стоп проводят рукавичкой из фланели, смоченной водой. Обтирание начинают с температуры воды 32—33°С, постепенно снижая ее на 1°С каждые 2—3 дня и доводя до 15—16°С. Сразу же после обтирания одной стопы ее растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем и приступают к обтиранию другой.*

*Температура воздуха в помещении, где проводятся водные закаливающие процедуры, а также в зимнее время года температура воздуха должна быть выше на 2—4°С. Начальная и конечная температура воды в холодное время года также должна быть выше на 2—4°С.*

*Следует отметить, что любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал. Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослого и его отношение к проводимым мероприятиям.*

*По книге Мартынова С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. — М.: Просвещение, 1991*

Примерный перечень упражнений дыхательной гимнастики для часто и длительно болеющих детей\*

**«Часики»**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

**«Трубачи»**

Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

**«Помаши крыльями, как петух»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

**«Каша кипит»**

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**«Насос»**

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6—8 раз.

**«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

**«На турнике»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад на лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**«Партизаны»**

Стоя, палка (ружье) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

**«Регулировщик»**

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4—5 раз.

**«Летят мячи»**

Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

**«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произнесением звука «м-м-м-м-м». Повторять 1,5—2 минуты.

**«Маятник»**

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

**«Гуси летят»**

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1—2 минуты.

**«Семафор»**

Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

- Иванов С. М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. — М.: Медицина, 1975.

### **Комплекс упражнений для развития носового дыхания\***

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак и к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

\* По книге Шеврыгина Е. В. Детская амбулаторная отоларингология. — М.: Медицина, 1991.

### **Контрастные ножные ванны (методика проведения)\***

Применяются при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5—2 лет.

Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голени. В одном тазу температура воды 37—38°C (теплая), в другом — вода прохладная, 25—26°C (для детей ослабленных и часто болеющих — 33—34°C). Ребенок поочередно погружает ноги в теплую и прохладную воду. Начинают с теплой воды, а заканчивают холодной. Время воздействия теплой воды — 1—2 минуты. Холодной 5—10 секунд. Начинать следует с 3—5 погружений, в дальнейшем число погружений увеличивают до 9—11. Температура (воды остается неизменной (возможно повышение до 40° С). Темпера- (тура прохладной воды понижается на 1°C в неделю. Конечная температура — 18—20°C.

Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.

Данная методика закаливания может использоваться круглогодично.

\* По книге Праздников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста. 1987.

М.: Медицина,

### **Дыхательная гимнастика\***

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладонями вниз. Выпрямить ноги в коленях, руки, поднять вверх, вдох носом. Вернуться в и. п. — выдох ртом. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.: сидя на стуле, руки согнутые в локтях, к плечам. Локти поднять — вдох, сидя нагнуться — выдох. Повторить 4—5 раз.
3. И, п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладони кверху. Сжать кулаки, голову слегка запрокинуть — вдох носом, вернуться в и. п. — выдох ртом. Повторить 3—4 раза.
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх — вдох носом, через стороны вниз — выдох ртом. Повторить 6—8 раз.
5. И, п.: то же. Руки вперед вверх — вдох носом, руки вниз назад, присед — выдох ртом. Повторить 4—5 раз.
6. И. п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч, поворот туловища в сторону — вдох носом, вернуться в и. п. — выдох ртом. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнять наклоны в стороны. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное.

8. И. п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч — вдох, руками обхватить ногу, согнутую в колене и прижатую к груди, — выдох. Повторите по 3 раза.

\* По книге Коякиной Э. А., Москалевой Л.В. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания. — Ростов-на-Дону: Ростовское книжное издательство, 1991,

### **Контрастные воздушные ванны в домашних условиях (методика проведения)\***

Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до +15—14°C. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до +22° С. Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2—3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 3—6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур в комнатах до 15—20° С. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежегодным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и, перегреваниям.

После перенесенного острого заболевания к закаливающим процедурам приступают не ранее чем через неделю после выписки.

Наиболее рационально сочетать закаливание воздушными ваннами с физическими упражнениями.

\* По книге Змановского Ю. Ф. К здоровью без лекарств. — М.: «Советский спорт», 1990.