

Н.В. Ловыгина

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1» г. Тобольск

Тема: Здоровьесбережение в формировании правильного дыхания у дошкольников с туберкулёзной интоксикацией.

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающего поколения является сегодня поистине глобальной проблемой. Особую остроту она приобретает в современных условиях, где высокие показатели детской заболеваемости и смертности приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции. На этом фоне наблюдается резкий всплеск заболеваний, во многом имеющих социальную этиологию. К их числу принадлежит туберкулез.

Заболеваемость туберкулезом не уменьшается и число детей, состоящих на учете у фтизиатров с первичным инфицированием, возрастает. В условиях увеличения количества тубинфицированных детей актуальным становится поиск новых форм оказания коррекционной психолого-педагогической помощи таким детям.

Это определило выбор темы моей исследовательской работы.

Под влиянием систематических занятий дыхательными упражнениями у детей с туберкулёзной интоксикацией увеличивается резервные возможности дыхания – жизненная емкость легких, максимальная вентиляция, бронхиальная проходимость.

Дыхательная гимнастика построена на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Дыхательной гимнастикой мы занимаемся как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте, а проводим 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.

Дыхательные упражнения выполняем вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводим в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Придумываем свои упражнения, аналогичные стандартным, выполняем гимнастику с использованием любимых игрушек.

На прогулке дыхательную гимнастику проводим при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра.

Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении.

Во-вторых, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.

В-третьих, реализуется потребность детей в движении.

В-четвертых, после окончания гимнастики внимание детей еще " собрано", они слушают и слышат слова воспитателя.

Наконец, дыхательную гимнастику проводим в конце прогулки, и, "шмыгать носиками" во время ходьбы, вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило, такой "переход" более интересен детям, особенно малышам, чем обычная ходьба.

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Для отслеживания результатов работы нами был проведен:

- 1) сравнительный анализ заболеваемости;
 - 2) тест определения частоты дыхания по методике В. И. Покровского;
1. Анализ заболеваемости детей за 3 года показывает значительную эффективность специальной оздоровительной и лечебно-профилактической работы по укреплению здоровья ослабленных детей.

По данным 2013 г. можно увидеть значительное уменьшение показателей заболеваемости по сравнению с 2012 г. Число заболеваний сократилось на 19%. В том числе количество заболеваний ОРВИ снизилось на 35%. Число пропущенных дней по болезни сократилось на 35,4%. Из них по заболеваниям ОРВИ пропущено на 37,3% дней меньше.

2. Для определения частоты дыхания использовался тест предложенный Покровским В. И.

По результатам проведенного мониторинга можно сделать следующие выводы:

- на начало 2013-2014 учебного года в мониторинге участвовало 15 детей из них у 10-ти детей из 15-ти частота дыхания ниже нормы, у 5-ти детей частота дыхания в норме.

- на конец года в норме 12 детей, трое детей с замедленной частотой дыхания.

Дальнейшая работа будет вестись с тремя детьми имеющих отклонения в системе частоты дыхания, в связи с заниженной вероятности заболевания детей.

Вывод. Применение дыхательные упражнения, профилактические и закаливающие процедуры позволили укрепить иммунитет детей к заболеваниям, помогают детям успокоиться, сконцентрироваться и поверить в себя. Обычно, детям присуща огромная радость, они все делают с вдохновением. Дети не должны утратить свою радость, нельзя заставлять их делать что-то через силу. Необходимо стать для них примером, это и будет самая лучшая мотивация. Но нельзя допускать во время дыхательных упражнений лишней беготни.

Таким образом, организация комплексной физкультурно-оздоровительной работы посредством дыхательной гимнастики положительно влияет на состояние здоровья, соматическое и психическое развитие детей, она дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей, рекомендована всем детям как метод лечения, и как метод профилактики.

Литература.

«Дыхательная гимнастика» Стрельникова А.Н.

«Дыхательная гимнастика» Мелюкова И.В., Евдокимова Т.А.

Лечебная физкультура в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний лёгких детей. Апарин В.Е., Платонова В.А., Попова Т.П.

Лечебная физкультура при заболевании в детском саду. Иванова С.М.

Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. Страковская В.Л.

«Как воспитать здорового ребёнка» Алямовская В.Г.

«Инновационные технологии в работе по оздоровлению детей с туберкулёзной интоксикацией» Кетова С.Ю.