

Содержание

| | |
|-----------------|---|
| От автора | 3 |
|-----------------|---|

Анатомия и физиология

| | |
|----------------------------------|---|
| дыхательной системы | 4 |
|----------------------------------|---|

| | |
|------------------------------------|---|
| Строение дыхательной системы | 4 |
|------------------------------------|---|

| | |
|-------------------------------|---|
| Строение грудной клетки | 6 |
|-------------------------------|---|

| | |
|-------------------------------|---|
| Механизм вдоха и выдоха | 7 |
|-------------------------------|---|

| | |
|-----------------|---|
| Газообмен | 9 |
|-----------------|---|

| | |
|---|----|
| Особенности дыхательной системы ребенка | 10 |
|---|----|

Дыхательная гимнастика 12 |

| | |
|--|----|
| Классификация и краткая характеристика дыхательных упражнений | 13 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Влияние дыхания на форму грудной клетки и осанку | 14 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Влияние положения тела на дыхание | 16 |
|---|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Особенности занятий с детьми | 17 |
|------------------------------------|----|

Заболевания верхних дыхательных путей 21 |

| | |
|-------------------|----|
| Закаливание | 22 |
|-------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Лечебная физкультура | 25 |
|----------------------------|----|

Бронхит 28 |

| | |
|------------------------------|----|
| Профилактика и лечение | 29 |
|------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Лечебная физкультура | 30 |
|----------------------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Массаж | 35 |
|--------------|----|

| | |
|--|----|
| Баночный массаж | 39 |
| Пневмония | 40 |
| Профилактика | 42 |
| Лечение | 43 |
| Лечебная физкультура | 43 |
| ЛФК и массаж для детей раннего возраста (по М. И. Фонареву) | 48 |
| Первый период | 48 |
| Второй период | 49 |
| ЛФК для детей старше двух лет | 51 |
| Первый период | 51 |
| Активные упражнения | 51 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 52 |
| Второй период | 55 |
| Активные упражнения | 55 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 58 |
| Третий период | 61 |
| Активные упражнения | 61 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 63 |
| Восстановительный период | 65 |
| Активные упражнения | 65 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 69 |
| ЛФК при тяжелых формах пневмонии | 73 |
| Первый период | 73 |
| Лечение положением | 73 |
| Пассивные упражнения | 73 |
| Второй период | 75 |
| Активные упражнения | 75 |
| Упражнения на расслабление | 76 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 77 |
| Третий период | 77 |
| Активные упражнения | 78 |

| | |
|--|------------|
| Специальная дыхательная гимнастика | 80 |
| ЛФК при нижнедолевой пневмонии | 84 |
| Упражнения на расслабление | 89 |
| Звуковая гимнастика | 90 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 91 |
| Массаж | 91 |
| Бронхиальная астма | 96 |
| Профилактика | 99 |
| Правильный режим дня | 99 |
| Достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе | 100 |
| Двигательный режим и занятия спортом | 100 |
| Закаливание, баня и организация летнего отдыха | 101 |
| Особенности питания | 103 |
| Десенсибилизация | 104 |
| Лечение | 105 |
| Психотерапия | 106 |
| Лечебная физкультура | 108 |
| Упражнения на расслабление | 113 |
| Специальная дыхательная гимнастика | 114 |
| Звуковая гимнастика | 118 |
| Массаж | 137 |
| Приложения | 149 |
| Приложение 1 | 151 |
| Приложение 2 | 152 |
| Приложение 3 | 153 |
| Приложение 4 | 154 |

БРОНХИТ

Многие дети часто болеют так называемыми «простудными» заболеваниями. Причинами этого обычно являются вирусные инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем, которые особенно легко распространяются в детских коллективах. На фоне пониженного иммунитета инфекция поражает не только верхние дыхательные пути ребенка, но и бронхи, вызывая воспаление их слизистой оболочки, то есть бронхит.

Бронхит у детей обычно протекает остро: проявляется повышением температуры тела, слабостью и вялостью ребенка, насморком и кашлем (сначала сухим, затем влажным с небольшим количеством мокроты).

Бронхи теряют свою эластичность и способность сужаться и расширяться, активно регулируя ток воздуха. Более того, часть бронхов, особенно мелких, закупорены набухшей слизистой и мокротой. Дыхание затруднено, воздух поступает неравномерно, что нарушает газообмен в легких.

Довольно часто, особенно у детей, склонных к аллергическим реакциям, заболевание осложняется астматический компонент: затрудненное дыхание, хрипы, кашель приобретает мучительный приступообразный характер.

Ослабленные дети, дети, живущие в неблагоприятной экологической и гигиенической обстановке, болеют особенно часто. Бывает так, что ребенок «не вылезает» из простуд, почти все время кашляет. В таком случае заболевание представляет серьезную угрозу для общего состояния здоровья ребенка. Ребенок постоянно дышит ртом, вентиляция легких у него поверхностная, дыхательные мышцы не развиваются, грудная клетка становится плоской, а иногда даже деформируется.

Это создает условия, которые поддерживают болезнь, формируют хроническую дыхательную недостаточность.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Основой профилактики бронхита, как и других заболеваний дыхательной системы, является носовое дыхание. Необходимо восстановить нормальный ток воздуха в носовых ходах и приучить ребенка дышать исключительно носом. Кроме того, надо повышать защитные свойства детского организма всеми доступными средствами: закаливанием (см. выше), достаточным пребыванием ребенка на свежем воздухе, занятиями физкультурой и спортом.

Очень большое значение имеет качество воздуха, которым ребенок дышит. Пыль, табачный дым, продукты сгорания топлива, производственные выбросы — все это крайне неблагоприятно сказывается на состоянии дыхательной системы. Естественно, лучше, если есть возможность жить за городом, в экологически чистых местах. Иногда достаточно переезда в более благоприятный с экологической точки зрения район, чтобы ребенок перестал болеть. Однако даже без перемены места жительства можно улучшить ситуацию. Надо следить за качеством воздуха хотя бы в помещении, где ребенок проводит большую часть суток. Влажная уборка, проветривание, отказ взрослых от курения в присутствии ребенка позволяют достаточно оздоровить атмосферу.

Лечение бронхита в остром периоде обычно заключается в применении лекарственных средств, средств народной медицины, ингаляций, фитотерапии.

Лечебная физкультура и массаж проводятся при нормализации температуры тела в период выздоровления или во время относительного благополучия, между обострениями.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Задача лечебной физкультуры состоит в том, чтобы научить ребенка правильно дышать, сделать дыхание более полноценным, облегчить откашливание. Систематические занятия позволяют исправить осанку и развить грудную клетку.

Усиленная вентиляция, достаточно глубокий вдох и активный выдох способствуют сохранению эластичности бронхов и предотвращают осложнения.

Обучение носовому дыханию. См. выше.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Обучение активному выдоху

При выполнении этих упражнений вдох совершается через нос, выдох — через рот.

Откашливание — ожидаемая реакция.

Исходное положение: сидя на стуле с опорой на спинку, руки на бедрах.

Короткий спокойный вдох через нос, продолжительный сильный выдох через рот.

- ◆ Вдох на 1 счет, выдох на 2 счета.
- ◆ Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета.
- ◆ Вдох на 1 счет, выдох на 4 счета.

И. п.: сидя или стоя, руки вдоль тела.

♦ Вдох — быстрым движением согнуть руки в локтях, сжать кулаки.

Выдох — медленно разжать кулаки и опустить руки.

♦ Вдох — быстрым движением развести руки в стороны.

Выдох — медленно с постепенным расслаблением наклониться вперед, руки вниз.

Длинный спокойный вдох, короткий резкий выдох.

♦ Вдох на 2 счета, выдох на 1 счет.

♦ Вдох на 3 счета, выдох на 1 счет.

♦ Вдох на 4 счета, выдох на 1 счет.

И.л.: сидя или стоя, руки вдоль тела.

♦ Вдох — медленно отвести руки назад и в стороны, ладонями кверху.

Выдох — быстро повернуть руки ладонями вниз, руки вдоль тела.

♦ Вдох — медленно отвести руки в стороны на уровне плеч.

Выдох — быстро скрестить прямые руки перед грудью.

♦ «Бокс»

Вдох — руки согнуть перед грудью.

Выдох — резко выпрямить одну руку вперед (рис. 2).

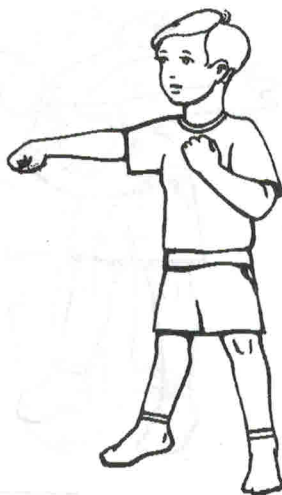


Рис. 2

Спокойный вдох, толчкообразный выдох.

- ◆ Вдох плавный, выдох отрывистый 2 раза, не делая вдоха.
- ◆ Вдох плавный, выдох отрывистый 3 раза.
- ◆ Вдох плавный, выдох отрывистый 4 раза.

И. п.: сидя или стоя, руки вдоль тела.

- ◆ Вдох — поднять руки вверх.

Короткие выдохи сочетаются с ритмичными движениями рук вниз.

Поднять руки в стороны — вдох.

Наклоняться вперед с одновременным отведением рук назад — короткие выдохи (рис. 3).



Рис. 3



Рис. 4

ЛФК ПРИ НИЖНЕДОЛЕВОЙ ПНЕВМОНИИ

АКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ◆ **И. п.:** лежа на спине, руки вдоль тела.
Поднять руки вверх — вдох. Опустить через стороны — выдох.

- ◆ **И. п.:** прежнее.
Отвести ногу в сторону — вдох (рис. 53).
Вернуться в и. п. — выдох.
Повторить другой ногой.

- ◆ **И. п.:** прежнее.
Руки в стороны — вдох.
Перекрещивание одной руки через грудь — выдох (рис. 54).
Вернуться в и. п.
Повторить другой рукой.

- ◆ **И. п.:** лежа на спине, руки к плечам.
Развести руки в стороны, согнуть ногу — вдох (рис. 55).
Руки к плечам, ногу выпрямить — выдох.
Повторить несколько раз, чередуя ноги.
- ◆ **И. п.:** лежа на спине, ноги согнуты, одна ладонь на груди,
другая — на животе. Спокойное диафрагмальное дыхание.

- ◆ **И. п.:** лежа на здоровом боку.
Поднять руку вверх, опустить ее за голову — вдох (рис. 56).
Вернуться в и. п. — выдох.

- ◆ **И. п.:** лежа на здоровом боку.
Поднять руку вверх, прогнуться — вдох.

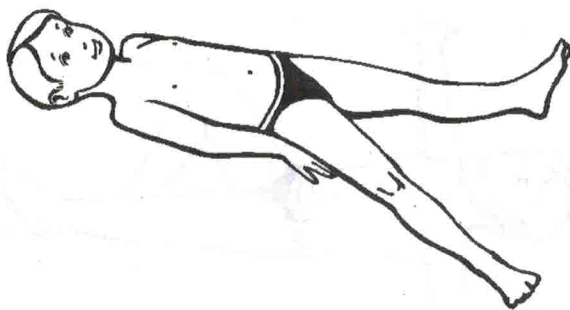


Рис. 53

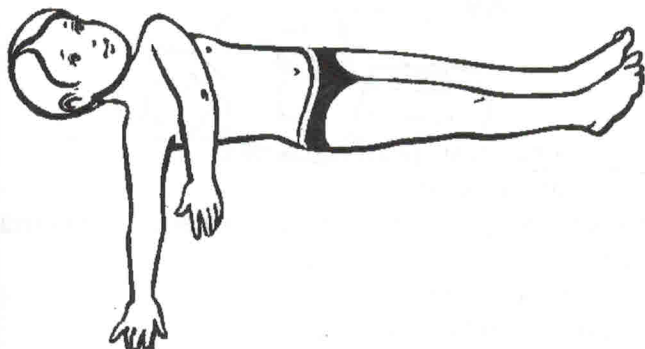


Рис. 54

Подтянуть оба колена к груди, обхватить рукой колени — выдох (рис. 57).

Если пневмония двусторонняя, то следует повторить это упражнение и на другом боку.

• *И. п.*: лежа на здоровом боку.

Поднять руку и ногу вверх — вдох (рис. 58).

Вернуться в *и. п.* — выдох.

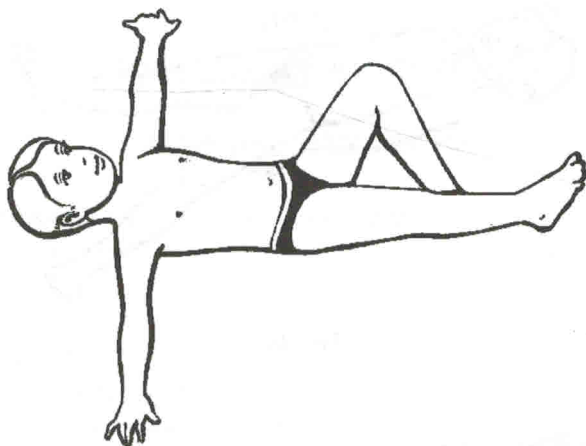


Рис. 55

♦ **И. п.:** сидя на стуле, руки вдоль тела.

Поднять руки в стороны — вдох.

Согнуть одну ногу и подтянуть ее к животу, обхватив колено руками — выдох.

Руки в стороны — вдох.

Согнуть другую ногу — выдох.

♦ **И. п.:** то же.

Руки к плечам — вдох.

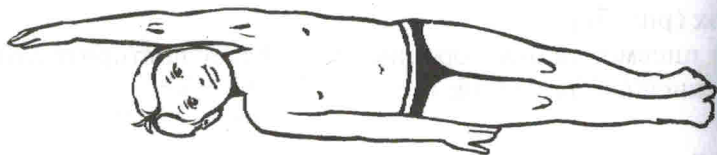


Рис. 56

Во время паузы сделать 2–3 движения согнутыми руками назад.
Опустить руки — выдох.

♦ **И. п.:** то же.

Поднять руки в стороны — вдох.

Поднять прямую ногу и, наклоняясь, хлопнуть под ней — выдох (рис. 59).

♦ **И. п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль тела.

Руки на пояс — вдох.

Наклониться в сторону, одна рука вверх — выдох (рис. 60).



Рис. 57

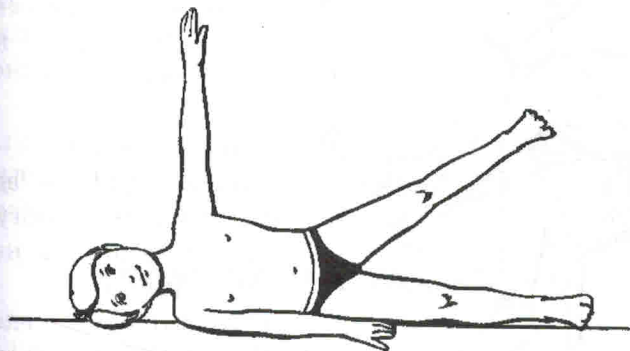


Рис. 58