



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА  
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

## (12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

Статус: не действует (последнее изменение статуса: 02.07.2021)  
Пошлина: Возможность восстановления: нет.

(21)(22) Заявка: [2013116252/14](#), 09.04.2013(24) Дата начала отсчета срока действия патента:  
09.04.2013

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 09.04.2013

(45) Опубликовано: [20.07.2014](#) Бюл. № 20

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: RU 2285516 C1, 20.10.2006. RU 2326641 C1, 20.06.2008. RU 2215475 C2, 10.11.2003. JP 3165004 U, 24.12.2010. Дыхательная гимнастика, 10.07.2012, найдено [09.01.2014] из Интернет [http://мадоу2.рф/index.php?option=com\\_content&view=article&id=84:2012-07-10-09-43-37&catid=13:2012-02-07-03-23-40&Itemid=6](http://мадоу2.рф/index.php?option=com_content&view=article&id=84:2012-07-10-09-43-37&catid=13:2012-02-07-03-23-40&Itemid=6)

Адрес для переписки:

634050, г.Томск, Московский тракт, 2, ГБОУ  
ВПО СибГМУ Минздрава России, отдел ИС и  
В, Зубаревой Н.Г.

(72) Автор(ы):

Кривоногова Татьяна Сергеевна (RU),  
Уварова Марианна Анатольевна (RU),  
Бабикова Юлия Анатольевна (RU)

(73) Патентообладатель(и):

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Сибирский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации (ГБОУ ВПО СибГМУ Минздрава России) (RU)

## (54) СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(57) Реферат:

Изобретение относится к медицине, педиатрии и может быть использовано для профилактики острых респираторных заболеваний в раннем возрасте. Выполняют комплекс упражнений дыхательной гимнастики в группах из 10-15 детей с дополнительным проведением ароматотерапии маслами лаванды, пихты сибирской в сочетании с маслом мандарина в соотношении 4:1, чередуя в течение 4-5 занятий. В оборудованном для занятий помещении создают дыхательную среду путем аппаратной подачи в помещение летучих компонентов эфирных масел, расстояние от аппарата до детей должно составлять не менее 1 метра. Комплекс упражнений содержит дыхательные, общеразвивающие, релаксационные упражнения и элементы самомассажа и выполняется в последовательности, приведенной в формуле изобретения. Курс составляет 10-14 дней, ежедневно, 2 раза в год осенью и зимой, длительность сеанса не превышает 10-15 минут. Способ обеспечивает расширение области применения и повышение эффективности профилактики за счет снижения частоты рецидивов острых респираторных заболеваний. 2 пр., 3 табл.

Изобретение относится к области медицины, конкретно к педиатрии, и может быть использовано для профилактики острых респираторных заболеваний в раннем возрасте.

Проблема профилактики острых респираторных заболеваний у детей представляет особый интерес в связи с высоким удельным весом часто и длительно болеющих детей раннего возраста, что усугубляет отклонения в состоянии здоровья подрастающего поколения. Кратность острых респираторных заболеваний у детей с 1 года до 3 лет составляет от 4 до 10 в год и приводит к необходимости наблюдения их как часто болеющих детей (1).

По данным ведущих педиатров, частые респираторные заболевания обуславливают основную часть причин, способствующих развитию ЛОР-патологии, вторичного иммунодефицита. Кроме того, у детей с отягощенным преморбидным фоном (заболевания легких, почек, сердечно-сосудистой системы, перинатальной патологии, опорно-двигательного аппарата) частые заболевания респираторного тракта усиливают последствия гиподинамии, снижают физиологические возможности ребенка, способствуют развитию гипоксии организма, затрудняют обучение(1, 3, 5, 10).

Поэтому проблемы своевременной профилактики и адекватной реабилитации детей раннего возраста, часто и длительно болеющих, привлекают пристальное внимание врачей различных специальностей: педиатров, реабилитологов.

Таким образом, своевременное применение профилактических и коррекционных мероприятий позволяет сохранить и укрепить восстановительные процессы в организме ребенка. Однако подход к лечебно-профилактическим мероприятиям у часто болеющих детей раннего возраста при различном преморбидном фоне практически один и тот же. Основой профилактической работы с детьми раннего возраста в детских дошкольных учреждениях являются санитарно-гигиенические мероприятия, профилактические прививки против инфекционных заболеваний, оптимальное по возрасту питание, закаливающие процедуры. Оздоровительные мероприятия сводятся к назначению адаптогенов, витаминов, про- и пребиотиков, массажу грудной клетки. Нет единого подхода к профилактике и адекватной реабилитации детей раннего возраста, часто и длительно болеющих, позволяющего учитывать индивидуальные особенности ребенка (1, 5).

Известен метод ароматотерапии для профилактики ОРЗ у часто болеющих детей. (2, 3, 4, 5). Суть метода состоит в том, что ребенок получает ингаляционную терапию индивидуально подобранным аромамаслом. Для этого используют аромалампу или аппарат «ЭФА», с учетом индивидуальной непереносимости подбирается аромамасло, ребенок сидя, на расстоянии 45 см от ингалятора, вдыхает ароматерапию. Процедура проводится 1 раз в день в течение 8-10 минут, курсом 10.

Проведенные исследования показали, что у детей, получавших курс ароматерапии, достоверно уменьшалась частота острых респираторных заболеваний и улучшалось самочувствие, чем у детей, не получающих ароматерапию из группы часто болеющих. Несмотря на достоверность снижения частоты ОРЗ, положительная динамика отмечалась далеко не у всех детей и зачастую регистрировались учащение респираторных заболеваний через 2 месяца после проведения курса.

Неудобство выполнения данного метода в том, что ребенку нужно сидеть в течение 8-10 минут, что противоречит потребности в двигательной активности детей раннего возраста. А также при ингаляции не задействованы все группы мышц, участвующих в дыхании, как следствие, эфирные масла не попадают в верхние и нижние сегменты легких в полном объеме, что значительно снижает эффективность методики.

Известен способ оздоровления с помощью применения комплекса упражнений дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения стимулируют правильное развитие дыхательных мышц, нормализуют их тонус, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы, вызывают положительные эмоции у детей (8, 9, 10).

Наиболее близким к предлагаемому является способ оздоровления путем выполнения комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (9). Однако известный способ имеет ограниченную область применения, обусловленный тем, что применяется у взрослых и детей старшего возраста и не разработан для детей дошкольного возраста. Кроме того, данные комплексы включают только дыхательные упражнения и не оказывают существенного воздействия на другие системы организма, не учитывают лабильность внимания и интереса ребенка.

Новая техническая задача - расширение области применения и повышение эффективности за счет снижения частоты рецидивов заболевания

Для решения поставленной задачи в способе профилактики острых респираторных заболеваний у детей раннего возраста, включающем выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики, занятия проводят в группах, состоящих из 10-15 детей, дополнительно проводят ароматерапию масел лаванды, пихты сибирской в сочетании с маслом мандарина, в соотношении 4:1, чередуя по 4-5 занятий, причем групповые занятия проводят в оборудованном помещении, содержащем свободное место для подвижных игр, где дыхательную среду создают путем аппаратной подачи в помещение летучих компонентов эфирных масел с расстоянием от аппарата до детей не менее 1 метра, при этом в комнате обязательно должно быть свободное место для подвижных игр и дыхательной гимнастики, комплекс упражнений содержит дыхательные, общеразвивающие, релаксационные упражнения и элементы самомассажа, при этом выполняют следующие упражнения: «Ау-Ау!», исходное положение стойка на носы, руки вниз, вдох - через нос, выдох осуществляют путем прижатия руки к углу рта, повернув голову в сторону, и при этом произносят протяжно «Ау-ау!», затем повторяют то же при повороте головы в другую сторону или выполняют указанное упражнение, делая повороты в сторону туловищем, в течение 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Волк», в исходное положение - стойка на носы, заводят руки за спину, спину немного прогибают и наклоняются вперед, вдох носом, при выдохе - произносят «Ууу» и опускают руки, при этом звук «У-у» тянут как можно дольше, причем у детей с 2-3 лет упражнение выполняют сидя или в движении, в течение 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Волшебные пузыри», для чего предлагают детям стаканчики с водой и осуществляют вдох носом и

выдох ртом плавный, медленный через «соломинку», или губы - «трубочкой», пуская пузыри, в течение 1-2 минут, далее выполняют упражнение «Ворона», в исходном положении стойка ноги врозь, руки вниз отведены назад, пальцы широко расставлены, вдох носом, произносят на выдохе «Кар-кар» и опускают руки, при этом звук «Р» тянут как можно дольше, продолжительность упражнения 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Гуси», включающее медленную ходьбу по кругу, поднимают руки через стороны вверх - вдох через нос, наклоняют голову к грудной клетке вперед, отводят руки назад и в стороны, опускают на выдохе руки вниз, произносят «Гу-гу-гу», или добавляя к упражнению звук «Ш-ш-ш», продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Деревья», исходное положение - стойка ноги врозь, руки вверх, ладонями друг к другу, дыхание спокойное, проводят покачивание из стороны в сторону на вдох-выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Дождик», исходное положение - стоя, руки вытянуты вперед, потряхивают кистями рук, произнося «Кап-кап», дыхание произвольное, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Дровосек», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, на вдохе - поднимают руки, сомкнутые в замок, впереди туловища, на выдохе опускают руки вместе с наклоном туловища, произнося «Эх» или «Бух», или «Тук-тук», продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Ежик», исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, при вдохе носом - надувают живот, при выдохе произносят «Пф-пф-пф», резко выпрямив руки вперед, широко расставив напряженные пальцы, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Жираф», исходное положение стойка - ноги на ширине плеч, плечи опущены, тянут шею вверх, совершая повороты головы, направо и налево, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Коровушка», исходное положение - стойка ноги врозь, руки вниз, вдох через нос, выдох через нос, с закрытыми губами, произносят продолжительного звук «м-м-м», при этом закрывают отрывистыми движениями то один, то другой носовой ход, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Листопад», при котором исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, на вдохе - поднимают руки вверх и покачиваясь из стороны в сторону, постепенно на выдохе опускают руки, дыхание спокойное, чередуют вдох-выдох, произносят звук «ш-ш-ш-ш», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Машина», упражнение выполняют в ходьбе, вдох через нос, при ходьбе ровно держат спину, делая круговые движения руками вдоль туловища, произнося «Би-и-иб», с силой выдыхая воздух, затем, во время ходьбы, имитируют звук мотора едущей машины, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Медведь отмахивается от пчелы», в исходной стойке стоя, руки в стороны - вдох, выдох - руками обнимают себя за плечи, хлопают по лопаткам, произносят звук «Жжж» или дополнительно усложняют это упражнение, выполняя его с поворотом туловища, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Медвежонок танцует», исходное положение стойка ноги врозь, руки опущены, отрывая правую стопу от пола, достают носком до противоположного колена, движение сопровождается вдохом, а поворот в исходное положение - выдохом, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Мишка», исходное положение стойка ноги врозь, опираясь на тыльную сторону стопы, выполняют вдох через нос, подражая медведю, ходят, произнося звук «Р-р-р» на выдохе, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Мишка пляшет», исходное положение - стоя ноги врозь, руки опущены, выполняют приседание с выдохом, выпрямляются, продвигают одну ногу вперед выполняют вдох, сочетают с произношением звука «А» шепотом, как бы напевая, продолжительность 15-20 секунд, после этого выполняют упражнение «Мостик», включающее маршевый шаг по ребристой дорожке, с высоким поднятием ноги и произнесением при каждом шаге на выдохе «ух-ух», продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Мышка и Мишка» на вдохе выпрямляются, встают на носки, поднимают руки вверх, потягиваются, при этом смотрят на руки, на выдохе - приседают, обхватывают руками колени, опускают голову, повторяют 5 раз, затем выполняют упражнение «Насос», в исходном положении - стойка ноги врозь, руки вниз, делают вдох через нос, выполняют наклоны туловища вперед, как бы качая насосом колеса, при этом громко произносят «С-с-с», с шумом выдыхая воздух через сомкнутые зубы, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Ножницы», в исходном положении сидя, руки в положения упора за спиной, ногами выполняют перекрестные движения вверх и вниз, делают вдох носом, а выдох - произнося слово «плюх-х-х», продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Нюхает цветы», исходное положение стоя, приседают с наклоном туловища вперед, положив грудь на колени, на вдох - руки назад вверх, при выпрямлении выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Осмотри по сторонам», исходное положение - стоя ноги врозь, выполняют повороты головы вправо и влево, не отрывая ног от пола, дыхание произвольное,

продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Остуди чай», исходное положение - стоя произвольно, спина прямая, кисти рук сложены и образуют воображаемую чашку, делают вдох через нос, подносят «чашку» к себе и, затем, медленный выдох через сложенные трубочкой губы, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Петушок», исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, разводят руки в стороны пошире, делают вдох носом, произносят на выдохе «Ку-ка-ре-ку» и хлопают руками по бокам, при этом, последний звук «У» тянут, как можно дольше, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Пловец», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, делают вдох носом - сводят руки вместе впереди, на уровне груди, руки разводят в стороны на уровне плеч, выдох выполняют с произношением звука «Пф-ф», движения делают, словно плывут, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Поезд», для чего детей ставят в затылок друг к другу, имитируют гудок паровоза, произносят звук «гу-гу», начинают двигаться вперед и согнутыми в локтях руками выполняют круговые движения на уровне талии, делают вдох носом, выдох - произносят «чух-чух-чух», упражнение повторяют 2-3 раза, делают вдох носом, на выдохе - поднимают одну руку вверх, не разжимая в кулаке, произносят звук «Ту-ту-у», сгибая руку в локте, затем выполняют упражнение «Потягушки», исходное положение стоят на коленях, руки выпрямлены - вдох, сели на пяточки, потянулись - выдох, руки прямые, снова встают на колени, руки выпрямлены - вдох, тяжесть тела перемещают на руки, прогибают спину, животом касаются пола - выдох, встают на колени, руки выпрямляют - вдох, прогибают спину, голова опущена вниз - выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Пчела», исходное положение - стойка ноги врозь, скрестив руки на груди, на вдохе - голову приподнимают, расправляют плечи, руки разводят в стороны, опускают голову, произносят «Ж-ж-ж» - выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Рычалка», исходное положение - стоя ноги врозь, поднимают руки вперед вверх на уровень груди, раскрывают ладони, пальцы максимально разводят и сгибают так, как будто они обхватывают большое яблоко, произнося на выдохе «Р-Р-Р-Р», продолжительность упражнения 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Самомассаж», исходное положение сидя или стоя последовательно хорошо растирают ушную раковину, растирают крылья носа указательными пальцами, растирают щеки по часовой стрелки, выполняют короткие вдохи носом, широко открывают глаза, затем зажимают их, стучат зубками друг о друга, при этом далее выполняют упражнение «Собери корзинку», для выполнения которого в произвольной форме собирают воображаемые предметы, причем, при наклоне за предметом не сгибать колени, на вдохе - нагнулись за предметом, на выдохе - выпрямились и произносят поочередно звуки «Ух», «Ах», «Ох», либо один из них, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Солнышко», исходное положение стоя, поднимают полусогнутые руки вверх перед телом, улыбаются, сжимают и разводят пальцы рук, вдох носом, выдох - зевают, произносят: «Ох-хх», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Усталые ножки» исходное положение сидя, поглаживают ноги от носочка к бедру, потягивают носочек, совершают вращательные движения стопой, наклоняя стопу вправо и влево, дуют на носочки, вдох - через нос, спину держат прямо, каждое движение повторяют 2-3 раза, затем выполняют упражнение «Филин», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, вдох - поднимают руки в стороны, выдох - опускают руки вниз, произносят «Уф-уф», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Хвостик», исходное положение стойка ноги врозь, руки сложены ладонь к ладони, вдох через нос, поворачивают кисти вправо, влево, на выдохе - произносят коротко и отрывисто звук «Пффф», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Хомяки», ходят вперевалку, попеременно сильно надувая щеки, затем по сигналу воспитателя хлопают себя по щекам ладошками, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Часики», исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, попеременно поднимают и опускают их, при этом произносят «тик-так», дыхание произвольное, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Цветок», исходное положение - стоя, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу, очень медленно разгибают пальцы, разводят две ладони в стороны, локти прижаты друг к другу - «цветок раскрылся», делают короткие вдохи носом, после этого таким же образом медленно и плавно «цветок» закрывается, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Щенок проснулся», исходное положение лежа на животе, на вдохе - приподнимают плечевой пояс, смотрят налево, направо, ложатся - выдох, повторяют 3-4 раза, курс составляет 10-14 дней, ежедневно, 2 раза в год осенью и зимой, длительность сеанса не превышает 10-15 минут.

Способ осуществляют следующим образом.

Разработанный способ включает сочетание ароматотерапии и комплексов

дыхательной гимнастики для выполнения часто болеющими детьми раннего дошкольного возраста в дошкольном учреждении для детей раннего возраста (с 1-3 лет) по группам 10-15 человек.

Преимущество данного метода заключается в использовании сочетаний ароматотерапии (использование двух масел одновременно), дыхательной гимнастики, общеразвивающих, релаксационных упражнений и элементов самомассажа, что позволяет комплексно воздействовать на организм ребенка, повышая при этом его резистентность. Комплексы проводятся в игровой форме с группой, что повышает интерес и внимание каждого ребенка, а работа с группой детей в 10-15 человек позволяет повысить количество оздоравливаемых малышей.

Групповые занятия проводят в специально оборудованном помещении. Дыхательная среда создается специальным техническим средством - путем подачи в помещение летучих компонентов эфирных масел. Расстояние от аппарата до детей должно составлять не менее 1 метра. В комнате обязательно должно быть свободное место для подвижных игр и дыхательной гимнастики. Полный комплекс упражнений содержит дыхательные, общеразвивающие, релаксационные упражнения и элементы самомассажа. Курс для детей с 1,5 до 3 лет составляет 10-14 дней ежедневно, 2 раза в год (осень, зима), длительность сеанса не превышает 10-15 минут. В летний и весенний период (период цветения растений) занятия не проводятся. Занятие построено с учетом методических рекомендаций для детей раннего возраста, имеет вводную, основную и заключительную часть. Вводная часть позволяет физически и эмоционально подготовить детей к выполнению основной части занятия, длительность ее составляет 1-2 мин. Она включает основные виды движения и дыхательные упражнения. Основная часть содержит дыхательные, общеразвивающие упражнения, элементы самомассажа. В заключительной части используются подвижные игры, дыхательные и релаксационные упражнения для восстановления дыхания, отдыха, расслабления. В ароматотерапии используются масла, разрешенные к применению у детей раннего возраста (2).

- При разработке комплекса использовались масла, разрешенные к применению у детей раннего возраста: апельсина, грейпфрута, лаванды, сосны, пихты, кедрового дерева, мяты, шалфея, фенхеля, эвкалипта. Однако, учитывая данные исследований, и психоэмоциональный настрой детей, предпочтение было отдано чередованию масел лаванды (4-5 занятий) и пихты сибирской в сочетании с маслом мандарина, в соотношении 4:1 (4-5 занятий).

- Масло лаванды обладает мощным антисептическим, противовоспалительным действием, усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям, укрепляет работу сердечной мышцы. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, снимает чувство страха, помогает при истерических реакциях.

- Масло пихты оказывает антисептическое, противогрибковое и жаропонижающее действие при заболеваниях. Мощное противовоспалительное и отхаркивающее действие при бронхитах, трахеитах, пневмониях. Повышает продуктивность дыхания, оптимизирует легочный кровообмен. Устраняет кашель различной этиологии. Является иммуномодулятором. Снимает стресс и успокаивает.

- Масло мандарина повышает защитные силы организма, оказывает антисептическое действие, улучшает кровообращение, нормализует пищеварение, устраняет процессы брожения и гниения в кишечнике, регулирует обмен веществ. Обладает сильным успокаивающим эффектом, повышает иммунитет, снимает депрессию и усталость. Способствует концентрации внимания.

Комплекс включает следующие упражнения:

1. «Ау-Ау!». И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз. Вдох - через нос. Выдох - приложить руку к углу рта, повернуть голову в сторону и произнести протяжно «Ау-ау!». Затем повторить при повороте головы в другую сторону.

Упражнение можно усложнить, делая повороты в сторону туловищем. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует координации движений, учит правильному брюшному дыханию.

2. «Волк». И.П. - стойка ноги врозь, завести руки за спину, спину немного прогнуть и немного наклонить вперед. Вдох носом. Выдох - произносим «Уууу» и опускаем руки. Звук «Уу» тянем как можно дольше.

У детей с 2-3 лет упражнение можно выполнять сидя и в движении, что создает различную по силе нагрузку. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровообращение миндалин, голосовых связок, трахеи, тренирует дыхательную мускулатуру, повышает тонус сосудов, повышает устойчивость организма к гипоксии.

3. «Волшебные пузыри». Предлагаем детям стаканчики с водой и «соломинку» (или мыльные пузыри). Вдох носом, выдох плавный, медленный через «соломинку», или губы - «трубочкой», пускаем пузыри. Упражнение делаем 1-2 минуты. Упражнение закрепляет навыки правильного носового дыхания. Тренирует мышцы грудной клетки, тренирует дыхательную мускулатуру, тренирует устойчивость организма к гипоксии.

4. «Ворона». И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз отведены назад, пальцы широко расставлены. Вдох носом, произнести на выдохе «Кар-кар» и опустить руки. Звук «Р» тянем как можно дольше. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровообращение миндалин, формирует правильное произношение звука «Р».

5. «Гуси». Дети с 1 г. 6 мес до 2 л.: Медленная ходьба по кругу. Поднимаем руки через стороны вверх - вдох через нос, опускаем руки вниз - выдох, произносим «Гу-гу-гу». Дети с 2 л. до 3 л.: И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз отведены назад, пальцы широко расставлены. Вдох через нос - наклон головы и грудной клетки немного вперед, отводим руки назад и в стороны вверх, выдох - опускаем руки вниз, произносим «Гу-гу-гу». Можно к упражнению добавить звук «Ш-ш-ш», который тренирует мускулатуру щек. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает осанку, координацию движений, учит правильному дыханию через нос.

6. «Деревья». И.п - стойка ноги врозь, руки вверх, ладонями друг к другу. Дыхание спокойное, покачивание из стороны в сторону на вдох-выдох. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает координацию движений, обучает правильному дыханию, формирует правильный прикус.

7. «Дождик». И.П. - Стоя, руки вытянуты вперед, потряхиваем кистями рук, произнося «Кап-кап». Дыхание произвольное. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса и кистей рук.

8. «Дровосек». И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох - поднимаем руки, сомкнутые в замок, впереди туловища, выдох - опускаем руки вместе с наклоном туловища, произнося «Эх» или «Бух». В этом упражнении можно использовать звук «Гук-тук», использовать у малышки под названием «Дятел». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает координацию движений, учит правильному брюшному дыханию.

9. «Ежик». Дети с 1 г. 6 мес до 2 л.: И.п - стойка ноги врозь, руки на поясе. Вдох носом - надувают живот. Выдох - произносим «Пф-пф-пф».

Дети с 2 л. до 3 л.: И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, отведены назад, кисти сжаты в кулак. Вдох носом - надувают живот. Выдох - произносим «Пф-пф-пф», резко выпрямив руки вперед, широко расставив напряженные пальцы (иголки). Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает работу челюстно-лицевого аппарата, улучшает кровообращение в области миндалин.

10. «Жираф». И.П. - стойка ноги на ширине плеч, плечи опущены, тянем шею вверх, совершая повороты головы, направо и налево. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает функцию вестибулярного аппарата.

11. «Коровушка». И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз. Вдох через нос. Выдох через нос, с закрытыми губами, произнесением продолжительного звук «м-м-м», при этом закрывают отрывистыми движениями то один, то другой носовой ход. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует тренировке носового дыхания, улучшает кровоснабжение носовых пазух. Звук «М» способствует улучшению микроциркуляции крови в области бронхов и диафрагмы. Упражнение показано при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме.

12. «Листопад». И.П. - стойка ноги на ширине плеч. Вдох - поднять руки вверх и покачиваясь из стороны в сторону, постепенно опускать руки на выдохе. Дыхание спокойное, чередуем вдох - выдох, произносим звук «шш-ш-ш». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает координацию движений, обучает правильному брюшному дыханию, формирует правильный прикус.

13. «Машина». Упражнение выполняется в ходьбе. Вдох через нос. При ходьбе ровно держат спину, делая круговые движения руками вдоль туловища, произнося «Би-и-иб», с силой выдыхая воздух. Затем в ходьбе имитируем звук мотора едущей машины. Продолжительность 15-20 секунд.

Упражнение укрепляет осанку, обучает правильно дышать носом

14. «Медведь отмахивается от пчелы». И.П. - Стоя, руки в стороны - вдох, выдох - руками обнимаем себя за плечи, хлопаем по лопаткам. Произносят звук «Жжж», для усложнения упражнения можно выполнять его с поворотом туловища. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует тренировке носового дыхания, улучшает кровоснабжение носовых пазух. Звук «Ж» способствует улучшению микроциркуляции крови в области бронхов и диафрагмы.

15. «Медвежонок танцует». И.П. - Стойка ноги врозь, руки опущены. Отрывая правую стопу от пола, дотронуться носком до правого колена, движение сопровождается вдохом, а поворот в исходное положение - выдохом. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение используется для профилактики плоскостопия, формирует навыки правильного носового дыхания, тренирует вестибулярный аппарат.

16. «Мишка». И.П. - стойка ноги врозь, опираясь на тыльную сторону стопы. Вдох через нос. Подражая медведю, дети ходят, произнося звук «Ррр» на выдохе. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровообращение миндалин, формирует правильное произношение звука, используется для профилактики

плоскостопия. «Р» - мощный дренажный звук, способствует дренажу легких, подъему и отхождению мокроты.

17. «Мишка пляшет». И.П. - Стоя ноги врозь, руки опущены. Присели - выдох, выпрямились, одну ногу вперед - вдох. Можно сочетать с произношением звука «А» шепотом, как бы напевая. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение тренирует вестибулярный аппарат, увеличивает вентиляцию легких.

18. «Мостик». Маршевый шаг по ребристой дорожке, высоко поднимая ноги и произнося при каждом шаге на выдохе «ух-ух». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение укрепляет мышечный корсет, обучает детей держать равновесие, увеличивает газообмен в легких и тканях.

19. «Мышка и Мишка». Вдох - выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки (У Мишки дом огромный). Выдох - присесть, обхватить руками колени, опустить голову (У Мышки домик очень маленький). Повторить 5р. Упражнение укрепляет мышцы позвоночника, улучшает кровообращение нижних отделов легких.

20. «Насос». И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз. Вдох через нос. Выполнить наклоны туловища вперед, как бы качая насосом колеса. Громко произнося «С-с-с», с шумом выдыхая воздух через сомкнутые зубы. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение укрепляет мышцы спины, формирует прикус, способствует улучшению кровообращения легких.

21. «Ножницы». И.П. - Сидя, руки в положения упора за спиной, ногами выполняем перекрестные движения вверх и вниз. Вдох носом, выдох - произнося «плюх-х-х». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровоснабжение области твердого и мягкого неба, тренирует голосовые связки, укрепляет мышцы брюшного пресса.

22. «Нюхает цветы». И.П. - Стоя, приседаем с наклоном туловища вперед, грудь положив на колени. Вдох - руки назад вверх, выпрямились - выдох. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение тренирует вестибулярный аппарат, увеличивает вентиляцию легких.

23. «Осмотри по сторонам». И.П. - стоя ноги врозь, выполнить повороты головы вправо и влево, не отрывая ног от пола. Дыхание произвольное. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение совершенствует функции вестибулярного аппарата.

24. «Остуди чай». И.П. - стоя произвольно, спина прямая, кисти рук сложены и образуют воображаемую чашку. Вдох через нос, подносим «чашку» к себе - выдох медленный через сложенные трубочкой губы.

Аналогично можно выполнять действия, дую на другие предметы: снежинки, листочки и т.д. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение учит правильному дыханию, увеличивает подвижность грудной клетки

25. «Петушок». И.П. - стойка ноги на ширине плеч, развести руки в стороны пошире (подражая петуху). Вдох носом, произнести на выдохе «Ку-ка-ре-ку» и хлопать руками по бокам. Последний звук «У» тянем как можно дольше. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровообращение миндалин, голосовых связок, трахеи, тренирует дыхательную мускулатуру, повышает тонус сосудов, повышает устойчивость организма к гипоксии.

26. «Пловец». И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох носом - свести руки вместе впереди, на уровне груди, руки развести в стороны на уровне плеч - выдох с произношением звука «Пф-ф». Движения делаем, словно плывем. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает мышцы плечевого пояса, способствует глубокому дыханию, улучшает вентиляцию легких.

27. «Поезд». Дети становятся в затылок друг к другу. Имитируют гудок паровоза «гу-гу»: начинают двигаться вперед и согнутыми в локтях руками выполняют круговые движения на уровне талии. Вдох носом, выдох - произносим «чух-чух-чух». Повторить 2-3 раза.

Вдох носом, выдох - поднять одну руку вверх, не разжимая в кулаке, произносим звук «Ту-ту-у...», сгибая руку в локте. Упражнение улучшает функцию дыхания.

28. «Потягушки». И.П. - Встали на колени, руки выпрямлены - вдох, сели на пяточки, потянулись - выдох, руки прямые. Встали на колени, руки выпрямлены - вдох, тяжесть тела переместили на руки, прогнули спинку, животом коснулись пола - выдох. Встали на колени, руки выпрямлены - вдох, прогнули спину, голова опущена вниз - выдох. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает кровоснабжение мышечного корсета, способствует расслаблению мышц спины, правильному дыханию.

29. «Пчела». И.П. - стойка ноги врозь, скрестив руки на груди. Вдох - голову приподнять, расправив плечи. Руки развести в стороны. Опустить голову, произнести «Ж-ж-ж» - выдох. Для усложнения можно изменить высоту звука, силу выдоха. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует тренировке носового дыхания, улучшает кровоснабжение носовых пазух. Звук «Ж» способствует улучшению микроциркуляции крови в области бронхов и диафрагмы. Упражнение

показано при бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме.

30. «Рычалка». И.П. - стоя ноги врозь подняв руки вперед вверх на уровень груди, раскрыть ладони, пальцы максимально развести и согнуть так, как будто они обхватывают большое яблоко, произнося на выдохе «ррррр». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, улучшает координацию движений, способствует улучшению вентиляции верхних и средних отделов легких.

31. «Самомассаж»

Исходное положение - (И.П.) сидя или стоя.

- моем ушки (хорошо растираем ушную раковину);
- моем носик (растираем крылья носа указательными пальцами);
- моем щеки (растираем щеки по часовой стрелки);
- нюхаем воздух носом (короткие вдохи носом);
- широко открыты глаза, затем зажимаем их;
- постучать зубками друг о друга.

Упражнение способствует улучшению кровообращения носа, щек, глаз, учит правильному дыханию носом, формирует прикус.

32. «Собери корзинку». В произвольной форме собирают воображаемые предметы (ягоды, грибы). При наклоне за предметом не сгибать колени. Вдох - нагнулись за предметом, на выдохе - выпрямились и произносим поочередно звуки «Ух», «Ах», «Ох», либо один из них. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает функции челюстно-лицевого аппарата, улучшает кровообращение в области миндалин, голосовых связок и трахеи, способствует вентиляции нижних отделов легких.

33. «Солнышко». И.П. - Стоя, поднимаем полусогнутые руки вверх перед телом, улыбаемся (изображаем солнышко), сжимаем и разводим пальцы рук (солнечные лучики). Вдох носом, выдох - зеваем, произносим: «Ох-хх». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует вентиляции верхних и средних отделов легких.

34. «Усталые ножки». И.П. - сидя, погладить ножки от носочка к бедру, потянуть носочек, совершить вращательные движения стопой, наклоняя стопу вправо и влево, дуем на носочки, вдох - через нос. Спину держать прямо. Каждое движение повторить 2-3 раза. Упражнение укрепляет мышцы стопы, улучшает кровообращение в ногах, используется для профилактики плоскостопия, тренирует грудное дыхание, увеличивает объем легких.

35. «Филин». И.П. - Стоя, ноги на ширине плеч. Вдох - поднимаем руки в стороны, выдох - опускаем руки вниз, произносим «Уф-уф». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и кистей рук, способствует глубокому дыханию, улучшает вентиляцию легких.

36. «Хвостик». И.П. - стойка ноги врозь, руки сложены ладонь к ладони. Вдох через нос, поворачиваем кисти вправо, влево (листочка виляет хвостиком). На выдохе - произносят коротко и отрывисто звук «Пффф». Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает функцию челюстно-лицевого аппарата, улучшает кровоснабжение кистей рук. Звук «Пф» способствует улучшению кровообращения в области ротоглоточного кольца и трахеи.

37. «Хомяки». Дети ходят вперевалку, попеременно сильно надувая щеки. Затем по сигналу воспитателя хлопнуть себя по щекам ладошками. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение улучшает координацию движений.

38. «Часики». И.П. - стойка ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Попеременно поднимаем и опускаем их, дети произносят «тик-так». Дыхание произвольное. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, улучшает координацию движений, улучшает кровообращение и вентиляцию верхних и средних отделов легких.

39. «Цветок». И.П. - Стоя, рука согнута перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. Очень медленно разгибаем пальцы. Разводим две ладони в стороны, локти прижаты друг к другу (цветок раскрылся), делаем короткие вдохи носом. Потом таким же образом медленно и плавно «цветок» закрывается. Продолжительность 15-20 секунд. Упражнение способствует улучшению кровообращения носа.

40. «Щенок проснулся». И.П. - Лежа на животе. Вдох - приподнять плечевой пояс, посмотреть налево, направо, лечь - выдох. Повторить 3-4 раза.

Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, совершенствует вестибулярный аппарат, улучшает вентиляцию верхних отделов легких

**ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ:** Побочных явлений во время сеансов и после них ни у кого из детей не обнаружено.

Режим способа основан на анализе результатов клинических наблюдений. Под наблюдением находилось 210 детей от 1 г. 6 месяцев до 3 лет, посещающих специализированное детское дошкольное учреждение МДОУ «Детский сад ПО №18» (г.Северск), которые составили основную и контрольную группу детей.

Основную группу составляли 110 детей, получавших в течение 9 месяцев

аромафитотерапию и дыхательную гимнастику по описанной методике.

Из них 12 детей(8,5%) в возрасте 1 г. 6 мес - 2 года и 98 детей в возрасте с 2 до 3 лет, в группу длительно и часто болеющих детей входило 110 человек (76,1%), с хронической ЛОР-патологией наблюдалось 43 ребенка (60,6%) (табл.1).

Контрольная группа составила 100 детей: 60 детей(60%) получали только разработанный комплекс дыхательной гимнастики, так как имели аллергическую настроенность организма, 20 детей (20%) получали только курс ароматерапии по общепринятой методике (индивидуально), 20 детей не получали оздоровительный комплекс в виду отказа родителей.

Дети из групп наблюдения не имели значительных отличий по возрасту, полу, структуре заболеваний.

Оценку клинических данных и физических качеств проводили в начале учебного года (начала занятий) и в конце учебного года (через 9 месяцев от начала занятий).

Наблюдение за детьми раннего возраста от 1 года 6 месяцев до трех лет показало положительное влияние проводимых курсов аромафитотерапии в сочетании с дыхательной гимнастикой. Все дети охотно находились в помещении, где распыляли фитонциды. У них отмечалось, как правило, хорошее настроение, высокий эмоциональный тонус. Кроме того, данная методика позволила увеличить резистентность организма к респираторным заболеваниям в основной группе (табл.2).

Анализ данных ортоклинической пробы выявил положительный тренирующий эффект комплексов аромафитотерапии и дыхательной гимнастики. У детей основной группы на перемену положения тела организм хорошо реагировал к концу занятий у 14,5% (увеличение на 9,1%), средняя реакция отмечалась у 85,5% (увеличение на 9,3%), неадекватных реакций организма к концу года не наблюдалось (увеличение на 18,4%) (табл.3).

Снижение частоты острых респираторных заболеваний за 9 месяцев у детей раннего возраста, получающих комплекс аромафитотерапии и дыхательной гимнастики (табл.4), позволило снизить затраты на медикаментозную терапию и обусловило социально-экономический эффект в профилактике респираторных заболеваний.

Отмечен хороший тренирующий эффект комплексов для сердечно-сосудистой системы детей раннего возраста, что позволяет рекомендовать аромафитотерапию с комплексами дыхательных упражнений к использованию в системе общих профилактических и оздоровительных мероприятий в детских дошкольных учреждениях. Примечание:

1. дети в группы распределялись согласно информационному согласию родителей,
2. группу №2 составили дети, имеющие противопоказания к ароматерапии и/или отказ от ароматерапии родителей,
3. группу №3 составили дети, имеющие отказ родителей от занятий дыхательной гимнастикой,
4. группу №4 составили дети, имеющие отказ родителей от данных занятий.

Способ иллюстрируется примерами из истории развития детей, получавших оздоровление:

Пример №1: Панфилов Роман, 2 г. Ребенок от II беременности, II родов. Беременности протекала на фоне токсикоза I половины, угрозы прерывания беременности. Роды путем Кесарева сечения, масса при рождении 2340 г, рост 49 см. Поступил для оздоровления в детское учреждение с диагнозом: ПЭП, синдром гипервозбудимости. Сопр: Атопический дерматит. Хронический аденоидит. ВИДС. Длительно и часто болеющий ребенок (10 р./год ОРЗ), частые отиты 5 р./год). Логопедом отмечена задержка речевого развития.

Ребенок получал оздоровительное лечение по общей схеме: поливитамины, адаптогены, про- и пребиотики, гепатопротекторы, противовирусную терапию в эпид. сезон, проводилась санация полости рта и ЛОР-органов, массаж грудной клетки №2.

Кроме того, родители дали согласие на посещение курсов аромафитотерапии и дыхательной гимнастики. В течение учебного Панфилов Роман получил 3 курса с маслами пихты сибирской, апельсина, лаванды, шалфея.

По итогам реабилитации и осмотра специалистами (ЛОР-врача, хирурга, ортопеда, офтальмолога, дерматолога, стоматолога, иммунолога, невролога, логопеда) отмечено:

- ребенок контактен, спокоен, способен к концентрации внимания более 20 минут, разговорная речь соответствует возрасту, за прошедший период оздоровления (9 месяцев) перенес ОРЗ 2 р.

- снят с учета у невролога с диагнозом ПЭП, синдром гипервозбудимости;
- при повторном осмотре ЛОР врача выставлен диагноз: Аденоиды 1 ст, обострение хронического аденоидита наблюдалось 1 р (в начале периода реабилитации), отитов за период реабилитации не отмечалось.
- при осмотре иммунолога, диагноз: Здоров;

- при осмотре дерматолога, диагноз: Атопический дерматит, стойкая ремиссия;
- снят из группы наблюдения ДЧБ.

Пример №2: Шипачева Анастасия, 2 г. Ребенок от I беременности, I родов.

Беременности протекала на фоне угрозы прерывания II половину беременности. Роды преждевременные в 36 недель, масса при рождении 2800 г., рост 47 см. Поступила для оздоровления в детское учреждение с диагнозом: ПЭП, синдром миотонический. Соп: Атопический дерматит. Хронический аденоидит. Дефицит массы II степени. Длительно и часто болеющий ребенок (8 р/год ОРЗ). Угрожаемая по нарушению осанки. Логопедом отмечена задержка речевого развития. На занятиях физической культурой ребенок часто просился отдохнуть.

Ребенок получал оздоровительное лечение по общей схеме: поливитамины, адаптогены, про- и пребиотики, гепатопротекторы, противовирусную терапию в эпид. сезон, проводилась санация полости рта и ЛОР-органов, массаж грудной клетки №2.

Полученное согласие на посещение курсов профилактики респираторных заболеваний согласно предлагаемому способу, включающему ароматотерапию и дыхательную гимнастику 3 курса с маслами пихты сибирской, апельсина, лаванды, шалфея.

По итогам реабилитации и осмотра специалистами (ЛОР-врача, хирурга, ортопеда, офтальмолога, дерматолога, стоматолога, иммунолога, невролога, логопеда) отмечено:

- ребенок контактен, спокоен, на занятиях физической культурой ребенок один из первых выполняет все виды упражнений, оценка физических возможностей - высокая, разговорная речь соответствует возрасту, за прошедший период оздоровления (9 месяцев) не болела, физическое развитие соответствует возрасту (нормосомия).
- снята с учета у невролога с диагнозом ПЭП, синдром миотонический;
- при повторном осмотре ЛОР врача выставлен диагноз: Аденоиды I ст., обострение хронического аденоидита не наблюдалось.
- при осмотре дерматолога, диагноз: Атопический дерматит, стойкая ремиссия;
- снята из группы наблюдения ДЧБ.

Таким образом, опыт работы с группами детей раннего возраста позволил оценить эффективность применения комплекса ароматерапии и дыхательной гимнастики и разработать более совершенный подход к профилактике ОРЗ и реабилитации часто болеющих. Результаты работы показали, что у детей основной группы наблюдались снижение частоты острых респираторных заболеваний в 2-3 раза, увеличение резистентности организма. Достоинством метода является его доступность, простота выполнения, экономичность, проведение в домашних условиях и дошкольных учреждениях, неинвазивность, позитивный настрой ребенка. Данный метод позволяет улучшить работы дыхательной мускулатуры, улучшить кровообращение, улучшить выполнение двигательных навыков, а также повышает психо-эмоциональный настрой ребенка.

Источники информации

1. «Здоровье детей в образовательных учреждениях». Организация и контроль. Под ред. Рзянкина М.Ф, В.Г. Молочного. Ростов н/Дону. Феникс, 2005 г.
2. О.Ирисова. Ароматерапия. Центр ароматерапии «Иис», 1998.
3. М.Н. Кузнецова «Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников». - М.: Айрис-пресс, 2004.
4. Д.В. Браун. Ароматерапия. М. - «Гранд-фаир».
5. Аэрофитотерапия в профилактике и лечении заболеваний органов дыхания. С.Петербург, 2000.
6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». М., 2001.
7. Г.В. Крылова «Растения здоровья». Новосибирск, 2000.
8. Б.С. Толкочев. «Как бороться с астмой». М., Советский спорт, 1989 - 59.
9. М.Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». М., 1999 г.
10. Шишкин В.А «Движение+движение». Книга для воспитателей детского сада. В.А Шишкин. М.: Просвещение, 1992 г.

Приложение

Таблица 1. Характеристика групп наблюдения.

Таблица 2. Оценка резистентности организма ребенка.

Примечание: резистентность групп определялась к концу наблюдения (через 9 месяцев).

Таблица 3. Оценка ортоклинической пробы.

возраст	Основная группа(№1) получала ароматерапию и дыхательную гимнастику, 110 чел.	Контрольная группа, 100 чел.		
		всего	Получали	
			Дыхательную гимнастику, 60 чел. (гр. №2)	Ароматерапию, 30 чел. (гр.№3)

С 1 г.6 мес до 1 г. 11 мес 235 дней	20 чел.(18%)	23 чел. (23%)	10 чел. (10%)	8 чел. (8%)	5 чел.(5%)
2 г.-3 г.	90 чел.(82%)	87 чел. (87%)	50 чел. (50%)	22 чел. (22%)	5 чел. (5%)
Структура заболеваемости					
ЧБД	84 чел. (76,1%)	71 чел. (71%)	58 чел. (58%)	8 чел.(8%)	5 чел.(5%)
Заболевания ЛОР-органов (хронический тонзиллит, аденоидные вегетации)	67 чел. (60,6%)	46 чел. (46%)	35 чел. (35%)	8 чел. (8%)	3 чел. (3%)

резистентность	Основная группа(№1) получала ароматерапию и дыхательную гимнастику, 110 чел.	Контрольная группа 100 чел			
		всего	Получали		
			Дыхательную гимнастику 60 чел., (гр. №2)	Ароматерапию 30 чел., (гр.№3)	Ничего из перечисленного 10 чел., (гр.№4)
Высокая (0 р/г)	8 чел. (7,4%)	0	0	0	0
Хорошая (1-3 р/г)	56 чел. (50,9%)	27 чел. (27%)	19 чел. (31,6%)	8 чел. (26,6%)	0
Сниженная(4-5 р/г)	24 чел. (21,8%)	46 чел (46%)	30 чел. (50,1%)	16 чел.(53,3%)	0
Низкая(6 р/г)	12 чел. (10,9%)	27 чел. (27%)	11 чел. (18,3%)	6 чел. (20%)	10 чел. (10%)

Оценка ортоклинической пробы							
Группы наблюдения	Хорошо		Средний		Ниже среднего		
	При поступлении	В конце курса	При поступлении	В конце курса	При поступлении	В конце курса	
Основная группа (№1) получала ароматерапию и дыхательную гимнастику, 110 чел.	6 чел. (5,5%)	16 чел. (14,5%)	84 чел. (76,4%)	94 чел. (85,5%)	20 чел. (18,1%)	0	
Контрольная группа 100 чел	всего	4 чел. (4%)	13 чел. (13%)	70 чел. (70%)	73 чел. (73%)	19 чел. (19%)	10 чел. (10%)
	Получали дыхательную гимнастику 60 чел., (гр.№2)	3 чел. (3%)	11 чел. (11%)	50 чел. (50%)	47 чел. (47%)	7 чел. (7%)	0
	Получали ароматерапию 30 чел., (гр.№3)	2 чел. (2%)	2 чел. (2%)	20 чел. (20%)	22 чел. (22%)	8 чел. (8%)	6 чел. (6%)
	Ничего из перечисленного 10 чел., (гр.№4)	0	0	6 чел (6%)	6 чел (6%)	4 чел (4%)	4 чел (4%)

Частота острых респираторных заболеваний до и после курса оздоровления					
Сколько раз болел за год	Основная группа (№1) получала ароматерапию и дыхательную гимнастику, 110 чел.	Контрольная группа 100 чел			
		всего	Получали		
			Дыхательную гимнастику 60 чел., (гр. №2)	Ароматерапию 30 чел., (гр.№3)	Ничего из перечисленного 10 чел., (гр.№4)
До поступления в д/с	523	472	284	142	46
В д/саду	175	234	123	75	36
Снижение частоты острых респираторных заболеваний во сколько раз	2,9	2,01	2,3	1,9	1,2

### Формула изобретения

Способ профилактики острых респираторных заболеваний у детей раннего возраста, включающий выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики, отличающийся тем, что занятия проводят в группах, состоящих из 10-15 детей, дополнительно проводят ароматерапию масел лаванды, пихты сибирской в сочетании с маслом мандарина, в соотношении 4:1, чередуя по 4-5 занятий, причем групповые занятия проводят в оборудованном помещении, содержащем свободное место для подвижных игр, где дыхательную среду создают путем аппаратной подачи в помещение летучих компонентов эфирных масел с расстоянием от аппарата до детей не менее 1 метра, при этом в комнате обязательно должно быть свободное место для подвижных игр и дыхательной гимнастики, комплекс упражнений содержит дыхательные, общеразвивающие, релаксационные упражнения и элементы самомассажа, при этом выполняют следующие упражнения: «Ау-Ау!», исходное

положение стойка ноги врозь, руки вниз, вдох - через нос, выдох осуществляют путем приложения руки к углу рта, повернув голову в сторону, и при этом произносят протяжно «Ау-ау!», затем повторяют то же при повороте головы в другую сторону или выполняют указанное упражнение, делая повороты в сторону туловищем, в течение 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Волк», в исходное положение - стойка ноги врозь, заводят руки за спину, спину немного прогибают и наклоняются вперед, вдох носом, при выдохе - произносят «Ууу» и опускают руки, при этом, звук «У-у» тянут как можно дольше, причем у детей с 2-3 лет упражнение выполняют сидя или в движении, в течение 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Волшебные пузыри», для чего предлагают детям стаканчики с водой и осуществляют вдох носом и выдох ртом плавный, медленный через «соломинку», или губы - «трубочкой», пуская пузыри, в течение 1-2 минут, далее выполняют упражнение «Ворона», в исходном положении стойка ноги врозь, руки вниз отведены назад, пальцы широко расставлены, вдох носом, произносят на выдохе «Кар-кар» и опускают руки, при этом звук «Р» тянут как можно дольше, продолжительность упражнения 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Гуси», включающее медленную ходьбу по кругу, поднимают руки через стороны вверх - вдох через нос, наклоняют голову к грудной клетке вперед, отводят руки назад и в стороны, опускают на выдохе руки вниз, произносят «Гу-гу-гу», или добавляя к упражнению звук «Ш-ш-ш», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Деревья», исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх, ладонями друг к другу, дыхание спокойное, проводят покачивание из стороны в сторону на вдох-выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Дождик», исходное положение - стоя, руки вытянуты вперед, потряхивают кистями рук, произнося «Кап-кап», дыхание произвольное, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Дровосек», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, на вдохе - поднимают руки, сомкнутые в замок, впереди туловища, на выдохе опускают руки вместе с наклоном туловища, произнося «Эх» или «Бух», или «Тук-тук», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Ежик», исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе, при вдохе носом - надувают живот, при выдохе произносят «Пф-пф-пф», резко выпрямив руки вперед, широко расставив напряженные пальцы, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Жираф», исходное положение стойка - ноги на ширине плеч, плечи опущены, тянут шею вверх, совершая повороты головы, направо и налево, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Коровушка», исходное положение - стойка ноги врозь, руки вниз, вдох через нос, выдох через нос, с закрытыми губами, произносят продолжительно звук «м-м-м», при этом закрывают отрывистыми движениями то один, то другой носовой ход, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Листопад», при котором, исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, на вдохе - поднимают руки вверх и покачиваясь из стороны в сторону, постепенно на выдохе опускают руки, дыхание спокойное, чередуют вдох-выдох, произносят звук «ш-ш-ш-ш», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Машина», упражнение выполняют в ходьбе, вдох через нос, при ходьбе ровно держат спину, делая круговые движения руками вдоль туловища, произнося «Би-и-иб», с силой выдыхая воздух, затем, во время ходьбы, имитируют звук мотора едущей машины, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Медведь отмахивается от пчелы», в исходной стойке стоя, руки в стороны - вдох, выдох - руками обнимают себя за плечи, хлопают по лопаткам, произносят звук «Жжж», или дополнительно усложняют это упражнение выполняя его с поворотом туловища, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Медвежонок танцует», исходное положение стойка ноги врозь, руки опущены, отрывая правую стопу от пола, достают носком до противоположного колена, движение сопровождается вдохом, а поворот в исходное положение - выдохом, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Мишка», исходное положение стойка ноги врозь, опираясь на тыльную сторону стопы, выполняют вдох через нос, подражая медведю, ходят, произнося звук «Р-р-р» на выдохе, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Мишка пляшет», исходное положение - стоя ноги врозь, руки опущены, выполняют приседание с выдохом, выпрямляются, продвигают одну ногу вперед, выполняют вдох, сочетают с произношением звука «А» шепотом, как бы напевая, продолжительность 15-20 секунд, после этого выполняют упражнение «Мостик», включающее маршевый шаг по ребристой дорожке, с высоким поднятием ноги и произнесением при каждом шаге на выдохе «ух-ух», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Мышка и Мишка» на вдохе выпрямляются, встают на носки, поднимают руки вверх, потягиваются, при этом смотрят на руки, на выдохе - приседают, обхватывают руками колени, опускают голову, повторяют 5 раз, затем выполняют упражнение «Насос», в исходном положении - стойка ноги врозь, руки вниз, делают вдох через нос, выполняют наклоны туловища вперед, как бы качая насосом колеса, при этом

громко произносят «С-с-с», с шумом выдыхая воздух через сомкнутые зубы, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Ножницы», в исходном положении сидя, руки в положении упора за спиной, ногами выполняют перекрестные движения вверх и вниз, делают вдох носом, а выдох - произнося слово «плюх-х-х», продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Нюхает цветы», исходное положение стоя, приседают с наклоном туловища вперед, положив грудь на колени, на вдох - руки назад вверх, при выпрямлении выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее, выполняют упражнение «Осмотри по сторонам», исходное положение - стоя ноги врозь, выполняют повороты головы вправо и влево, не отрывая ног от пола, дыхание произвольное, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Остуди чай», исходное положение - стоя произвольно, спина прямая, кисти рук сложены и образуют воображаемую чашку, делают вдох через нос, подносят «чашку» к себе и, затем, медленный выдох через сложенные трубочкой губы, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Петушок», исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, разводят руки в стороны пошире, делают вдох носом, произносят на выдохе «Ку-ка-ре-ку» и хлопают руками по бокам, при этом, последний звук «У» тянут, как можно дольше, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Пловец», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, делают вдох носом - сводят руки вместе впереди, на уровне груди, руки разводят в стороны на уровне плеч, выдох выполняют с произношением звука «Пф-ф», движения делают, словно плывут, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Поезд», для чего детей ставят в затылок друг к другу, имитируют гудок паровоза - произносят звук «гу-гу», начинают двигаться вперед и согнутыми в локтях руками выполняют круговые движения на уровне талии, делают вдох носом, выдох - произносят «чух-чух-чух», упражнение повторяют 2-3 раза, делают вдох носом, на выдохе - поднимают одну руку вверх, не разжимая в кулаке, произносят звук «Ту-ту-у» сгибая руку в локте, затем выполняют упражнение «Потягушки», исходное положение - стоят на коленях, руки выпрямлены - вдох, сели на пяточки, потянулись - выдох, руки прямые, снова встают на колени, руки выпрямлены - вдох, тяжесть тела перемещают на руки, прогибают спину, животом касаются пола - выдох, встают на колени, руки выпрямляют - вдох, прогибают спину, голова опущена вниз - выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Пчела», исходное положение - стойка ноги врозь, скрестив руки на груди, на вдохе - голову приподнимают, расправляют плечи, руки разводят в стороны, опускают голову, произносят «Ж-ж-ж» - выдох, продолжительность 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Рычалка», исходное положение - стоя ноги врозь, поднимают руки вперед вверх на уровень груди, раскрывают ладони, пальцы максимально разводят и сгибают так, как будто они обхватывают большое яблоко, произнося на выдохе «Р-Р-Р-Р», продолжительность упражнения 15-20 секунд, далее выполняют упражнение «Самоmassage», исходное положение сидя или стоя, последовательно хорошо растирают ушную раковину, растирают крылья носа указательными пальцами, растирают щеки по часовой стрелке, выполняют короткие вдохи носом, широко открывают глаза, затем зажимают их, стучат зубками друг о друга, при этом далее выполняют упражнение «Собери корзинку», для выполнения которого в произвольной форме собирают воображаемые предметы, причем при наклоне за предметом не сгибать колени, на вдохе - нагнулись за предметом, на выдохе - выпрямились и произносят поочередно звуки «Ух», «Ах», «Ох», либо один из них, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Солнышко», исходное положение стоя, поднимают полусогнутые руки вверх перед телом, улыбаются, сжимают и разводят пальцы рук, вдох носом, выдох - зевают, произносят: «Ох-хх», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Усталые ножки» исходное положение сидя, поглаживают ноги от носочка к бедру, потягивают носочек, совершают вращательные движения стопой, наклоняя стопу вправо и влево, дуют на носочки, вдох - через нос, спину держат прямо, каждое движение повторяют 2-3 раза, затем выполняют упражнение «Филин», исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, вдох - поднимают руки в стороны, выдох - опускают руки вниз, произносят «Уф-уф», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Хвостик», исходное положение стойка ноги врозь, руки сложены ладонь к ладони, вдох через нос, поворачивают кисти вправо, влево, на выдохе - произносят коротко и отрывисто звук «Пффф», продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Хомяки», ходят вперевалку, попеременно сильно надувая щеки, затем по сигналу воспитателя хлопают себя по щекам ладошками, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Часики», исходное положение - стойка ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, попеременно поднимают и опускают их, при этом произносят «тик-так», дыхание произвольное, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Цветок», исходное положение - стоя, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к

другу, очень медленно разгибают пальцы, разводят две ладони в стороны, локти прижаты друг к другу - «цветок раскрылся», делают короткие вдохи носом, после этого таким же образом медленно и плавно «цветок» закрывается, продолжительность 15-20 секунд, затем выполняют упражнение «Щенок проснулся», исходное положение лежа на животе, на вдохе - приподнимают плечевой пояс, смотрят налево, направо, ложатся - выдох, повторяют 3-4 раза, курс составляет 10-14 дней, ежедневно, 2 раза в год осенью и зимой, длительность сеанса не превышает 10-15 минут.

## ИЗВЕЩЕНИЯ

**ММ4А Досрочное прекращение действия патента из-за неуплаты в установленный срок пошлины за поддержание патента в силе**

Дата прекращения действия патента: **10.04.2015**

Дата публикации: [27.11.2015](#)