

## Правильно дихаємо і не хворіємо

Кажуть що людина - коваль свого щастя, а значить вона повинна бути і ковалем свого здоров'я. Тому в дитини з дня її народження потрібно формувати навички до дбайливого ставлення до свого здоров'я.

Сьогодні, коли наша країна перейшла в режим карантину, нас педагогів, батьків перш за все цікавить питання, як саме зміцнити здоров'я наших дітей.

Однією з фізичних вправ, при регулярних простудних захворюваннях, бронхіальній астмі, інфекційних ураженнях легень є дихальна гімнастика. Її застосовують, як профілактичну та як додаткову терапевтичну дію при лікуванні медикаментами. За допомогою правильного дихання в організмі дитини відбувається насичення киснем. Кожна клітина отримує достатню кількість корисних мікроелементів, тому діти залишаються здоровими і енергійними. Крім того, виконуючи корисні вправи, малюки з маленького віку вчаться керувати своїм тілом, емоціями. Гімнастика тонізує дітей, бадьорить, знімає втому, апатію, змушує стати активними і не сонливими. Особливо це підійде малюкам, яким важко прокидатися вранці.

Перед тим, як приступати до гімнастики, батьки, вихователі повинні пам'ятати важливі умови:

1. Не допускати симптомів гіпервентиляції у дитини. При різкому диханні у діток може почастішати серцебиття, почервоніння, почне поколювати в кінцівках. Такі ознаки свідчать про гіпервентиляцію легенів. Зняти неприємні симптоми допоможе вправа : руки дитини складають ковшиком, після чого вона повинна глибоко подихати в долоньки 2-3 рази, щільно притиснувши їх до личка. Потім гімнастику продовжують у звичайному темпі.

2. Вдихи треба робити тільки носиком, а не ротом.

3. Під час дихання плечі не піднімають, а тримають на одному рівні.

4. Видихи завжди повинні бути повільними, плавними.

5. При диханні дорослі стежать за тим, щоб щічки дитини не надувалися.

Якщо малюк все-таки не може навчитися дихати як треба, то перший час він

може підтримувати обличчя ручками. Дотримуючись техніки вправ, діти будуть виконувати зарядку правильно і ефективно.

А щоб було цікаво можна використовувати іграшки, які допоможуть малюкам переключити увагу на маленьких «друзів» розслабитися, приймати вправи як гру. Ось кілька вправ для дітей дошкільного віку:

### **Бегемотик**

Дитина лягає на спину, а на животик кладе улюблену іграшку. Глибоко вдихати і плавно видихати потрібно через ніс. Дітям буде цікаво спостерігати, як їхній улюбленець піднімається і опускається на животику, ніби сидить на бегемоті, який товстішає, а потім худне.

### **Кулька**

Ця вправа може зробити дитина в 3 роки і старша. Малюк сідає на стілець. Потім потрібно уявити, що в руках кулька. При вдихові вона розширюється і, відповідно, руки розводяться по сторонам. А при видиху стискається, тому долоні з'єднуються разом. Видих супроводжується звуками «ффф», що імітують спускання кулі.

### **Ворона**

Даний тип гімнастики виконується стоячи. Дитина розставляє ноги на ширині плечей. При вдиху руки піднімаються, як крила ворони. На видиху вона опускає їх і повільно, розтягнуто говорить «карр».

### **Жук**

Малюк випрямляється, схрестивши руки на грудях. Потім на вдиху вона розставляє руки по боках і піднімає голову. При видиху знову стає у вихідну позу і повторює «Жууу-жууу»

### **Дерево**

Малюк сідає на підлогу і схрещує ніжки, тримаючи спину прямою. Піднімаючи руки вгору, він робить вдих, а опускаючи руки на підлогу — видихає. При цьому, він повинен зігнути спину, імітуючи нахили від сильного вітру дерева.

### **Хом'як**

У тих дітей, які люблять домашніх тварин, ця вправа викличе позитивні емоції. Дитина повинна надути щоки, ніби набрала у рот багато їжі. Так пройтися 10 кроків і плескати долонями по щоках, випускаючи повітря. Продовжуючи дихати носиком, вона може пройти ще певну відстань.

### **Пошуки перлини**

Ця вправа вимагає навчитися затримувати дихання. Малюк зуміє знайти дорогоцінну перлину, тільки після пірнання на глибину умовного океану. А для того, щоб не набрати в рот води, він повинен зробити вдих і не видихати стільки, скільки зможе. Якщо малюки не вміють контролювати видих, то на час можуть закрити носик пальцями.

Існує також дихальна гімнастика для дітей у віршах. Вона допомагає одночасно навчити дитину технічно виконувати вправи і вивчити цікавий вірш. Ось один з них:

Зашипіла сумно шина

І стоїть тепер машина.

Дитина повинна надути живіт плавним вдихом носиком. По черзі до живота підтягують коліна і видихають ротом. При цьому необхідно сказати «шшшш», імітуючи спускається колесо. Животик дитини на кінці видиху повинен втягнутися.

Малюкам дошкільного віку можна робити дихальні вправи, які допоможуть їм навчитися володіти своїм організмом. Дитина 5 років здатна прислухатися до свого подиху, розслабляти м'язи.

### **Слухаємо дихання**

Ця вправа допоможе дитині визначити глибину вдиху/видиху, частоту, внутрішній стан організму. Вона може знаходитися в будь-якому положенні, але головне, щоб м'язи тіла були повністю розслаблені.

### **Дихаємо ніздрею**

Дитина стоїть рівно, розслаблено. Закриває одну ніздрю пальцем і повільно вдихає відкритим носовим ходом. Потім робить видих через ніздрю, яка тільки що була закритою. Другий носовий канал в цей час перекриває пальцем. Видих

повинен бути повільним, але до упору. Живіт втягується настільки, що в ньому утворюється западина. Вправу повторити 6 разів.

### **Губки трубою**

Видих робити носом так, щоб животик був повністю втягнутим. Губки складати трубою і різко вдихати повітря, наповнюючи легені до упору. Після цього пускати, роблячи паузу на 2 секунди. Підняти голову вгору і плавно видихнути носом.

Виконуйте з дітьми дихальні вправи і будьте здорові!