



## Дихання - це СІНОНІМ ЖИТТЯ

Сучасний

екологічний стан нашої країни й світу в цілому не може не тривожити людство. Безперечно, цей факт дуже пливає на здоров'я кожної людини, а тим паче —

на дітей. Нині вже в дошкільників виявляють різні патологічні стани та функціональні відхилення, серед яких перше місце посідають захворювання верхніх дихальних шляхів.

Усім відомо, що найліпше лікування хвороби — це її профілактика. І тут у пригоді стане дихальна гімнастика, вправи якої допоможуть навчити дитину правильно дихати. При глибокому диханні відбувається вентиляція легень, очищення їх від бактерій та мікробів, які спричинюють виникнення та швидкий розвиток хвороби.

Виконувати дихальну гімнастику зовсім нескладно. До того ж у формі гри вона матиме подвійний ефект. Дихальна гімнастика дуже корисна для організму дитини: вона поліпшує обмін кисню по всьому тілу, стимулює роботу шлунка й кишківника, серцевого м'яза. Крім того, якщо ваша дитина відрізняється гіперактивністю, то завдяки дихальній гімнастиці вона навчиться розслаблятися, заспокоюватися. Важливо лише правильно підійти до процесу виконання вправ — і результати вас вразять.

Для дітей дошкільного віку дихальну гімнастику проводять в образно-ігровій формі. Навантаження поступово збільшують, ускладнюючи вправи та збільшуючи число їх повторень. Із молодшими дошкільниками, з огляду на незавершеність формування їхньої дихальної системи, дихальні вправи виконують у повільному й середньому темпі, повторюючи їх 4 — 5 разів. У старшому дошкільному віці вправи слід виконувати в середньому темпі, збільшуючи кількість повторень до 6 — 8.

Для результативності дихальної гімнастики необхідно дотримуватися таких правил:

- виконувати вправи із задоволенням, адже позитивні емоції самі по собі мають значний оздоровчий ефект;
- концентрувати увагу на диханні, що збільшує позитивний ефект вправи;
- вдихати носом, а видихати через рот, і в жодному разі не затримувати, проте й не виштовхувати повітря;
- під час вдиху стежити за тим, щоб плечі не піднімалися — важливо утримувати тіло в розслабленому стані;
- більш повільно і плавно видихати повітря, щоб щоки не роздувалися;
- вдих має бути гранично активний, а видих — абсолютно пасивний;
- не проводити дихальну гімнастику за 20 хвилин до прийому їжі й протягом години після нього;
- комплекси вправ слід варіювати проводити кілька разів на день по 2—3 хвилини.

Правильний вибір вправ дихальної гімнастики з урахуванням вікових особливостей дітей сприяє не лише їх фізичному оздоровленню, а й стабілізації психоемоційного стану. Навіть дворічні



малюки із задоволенням виконуватимуть дихальні вправи, якщо при цьому використати ігровий прийом чи імітацію. Скажімо, запропонуйте дитині уявити себе повітряною кулькою чи хом'ячком.

Вправа «Повітряна кулька». Запропонуйте дитині лягти на підлогу і покласти руки на животик, уявивши, що замість животика — повітряна кулька. Тепер повільно надуваємо кульку, тобто животик, а після того, як мама плесне в долоні (через 5 секунд), — кульку здуваємо. Повторити цю вправу можна 5 разів, виконуючи разом з малюком.

Вправа «Хом'ячок». Ця вправа дуже подобається дітям, адже вона проста й дуже весела. Запропонуйте малюкові зобразити



хом'ячка, надувши щічки, і пройтися так 10 кроків. Відтак повернутися і ляснути себе долоньками по щічках, випустивши повітря. А потім пройти ще кілька кроків, дихаючи носом, ніби винюхуючи нову їжу для наповнення щічок. Повторіть кілька разів. Сміх і веселощі — гарантовано.

Дитині молодшого дошкільного віку запропонуйте уявити себе носорогом, який дихає по черзі через одну ніздрю. Або влаштуйте змагання, уявивши, що ви спускаєтеся на дно океану, як справжні водолази. Наскільки дитина зможе затримати дихання? А ще запропонуйте уявити себе вітром чи квіткою.

Вправа «Вітер». Запитайте в дитини, як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком, видих ротиком. Долонька часто торкається ротика, і дитина без голосу вимовляє «звук індіанця» — це шумить вітер. Вправу слід повторити 3 — 4 рази.



Вправа «Квітка». Запропонуйте дитині уявити, що вона на поляні, вкритій квітами. Ось вона нюхає запашну квітку — вдих носиком. Видих ротиком зі звуком «а-а-а» — як пахне квітка! Запропонуйте малюкові понюхати 4 — 5 квіточок.

Для дітей старшого дошкільного віку дихальна гімнастика стає грою, яку можна організувати скрізь. Наприклад, можна «побулькати» в склянку з водою через трубочку. Фахівці стверджують, що це чудова вправа для дихання. Запропонуйте дитині пускати мильні бульбашки — це теж чудова гра і тренування дихальної системи.

Дітям дошкільного віку легше правильно виконати дихальну вправу, коли її виконання передбачає промовляння певних звуків. Скажімо, можна покричати, як індіанці, прикриваючи рот рукою, чи прокукурікати, імітуючи півня... Ігор з елементами звукових дихальних вправ — безліч, потрібно лиш трохи фантазії.

Крім того, звукова гімнастика дуже корисна при різних захворюваннях дихальних шляхів, зокрема при астматичному бронхіті та бронхіальній астмі, які супроводжуються спазмами. Адже під час вимови приголосних звуків (п, т, к, ф, з) голосові зв'язки починають вібрувати, і ця вібрація передається на дихальні шляхи й легені. За допомогою такої вібрації відбувається розслаблення спазмованих бронхів і бронхіоли.

Ось декілька звукових вправ.

Вправа «Трубач». Імітуючи трубача, виконувати вправу сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти догори. Повільно

видихаючи, голосно промовляти «п-ф-ф-ф». Повторити 4 — 5 разів.

Вправа «Тівень. Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти «ку-ку-рі-ку». Повторити 5 — 6 разів.

Спільні зусилля батьків і педагогів щодо застосування дихальної гімнастики позитивно впливають на оздоровлення дитини: не лише удосконалюється її фізичний розвиток, а й зміцнюється імунітет організму в цілому. Тож усе залежить від вашого ентузіазму.

Бажаємо Вам і Вашій дитині міцного здоров'я у поєднанні з веселими іграми!