

Навіщо потрібна дихальна гімнастика

Дихальна гімнастика — від загальних фізичних вправ до спеціальних вправ для розвитку дихальної мускулатури. Вона важлива для оздоровлення дітей дошкільного віку та навчання правильному диханню.



Специфічний і неспецифічний вплив

Специфічний вплив

Прямо вирішує кисневий голод, забезпечує повноцінну вентиляцію легень.

Неспецифічний вплив

Підвищує опірність до хвороб, пришвидшує відновлення, покращує емоційний стан і функцію нервової системи.



Зміцнення дихальної мускулатури

Систематичні вправи для м'язів спини, грудини і живота та самомасаж біологічно активних зон розвивають рухливість грудної клітки й укріплюють дихальні м'язи.





Принципи організації в ЗДО санаторного типу

- Створення сприятливої психологічної атмосфери для підтримки фізичного і психічного здоров'я.
- Індивідуальний підхід — вивчення особливостей кожної дитини.
- Чергування діяльності та відпочинку — за потреби подовжити час сну на 30–60 хв.



Як формувати навички правильного дихання

Навчайте через пояснення й гру: поясніть механізм дихання, наголосіть — дихати треба через ніс. Вправи виконувати повільно, без напруження, під контролем інструктора.

Образні вправи та звуки



«Х-х-хо»

Видих із протяжним звуком для зігрівання рук.

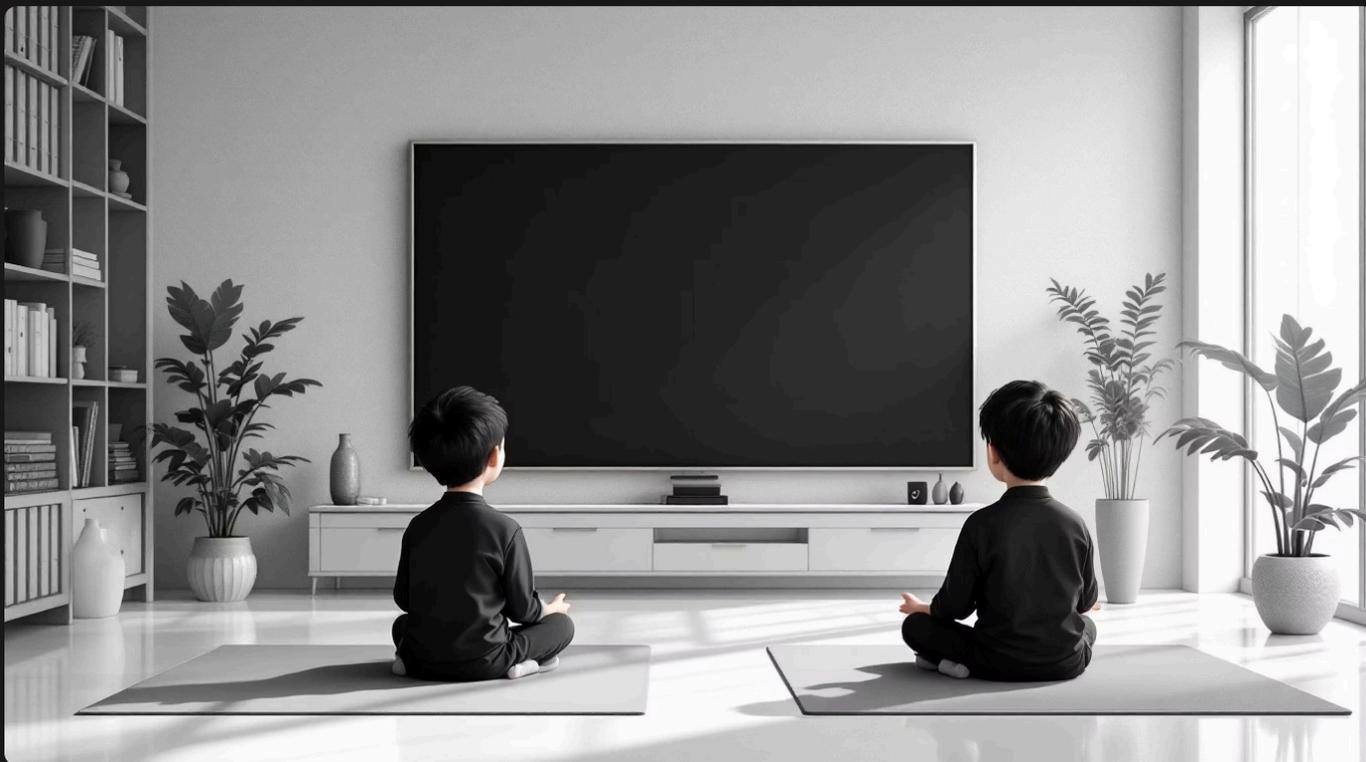


«Ф-ф-фу»

Видих для уявного охолодження води — контроль тривалості видиху.



Глибокий вдих сприяє повному видиху; узгоджуйте амплітуду і темп вправ із ритмом дихання.



Дихальні методики і регуляція

- Почергове дихання через ніздрі — заспокоює або збуджує відповідно.
- Мобілізувальне дихання — довгий вдих і короткий видих для підготовки до роботи.
- Заспокійливе дихання — подовжений видих (вдвічі довший за вдих) для релаксації.

Практичні вправи та тренажери



«Ха»-дихання

Енергійний видих з голосним «Ха» для очищення дихальних шляхів, повторити 3 рази.



Тренажери

Соломинка у воді, сопілка, тренажери з опором, мильні бульбашки, м'ячі для надування.



Практичні поради та джерело

- Проводьте вправи в чистому, провітреному приміщенні або при відкритому вікні.
- Заняття проводять до їжі; одяг не має обмежувати дихання.
- Дозувати: 3–4 повторення, уникати гіпервентиляції.

