

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА

**Оксана ПІНЧУК,**

вчитель-дефектолог комунального закладу «Березнянський навчально-реабілітаційний центр» Чернігівської обласної ради

ДІАФРАГМАЛЬНЕ ДИХАННЯ ЯК УСВІДОМЛЕНИЙ ПРОЦЕС ЗНЯТТЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ З ООП В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Східні лікарі здавна вважають правильне дихання запорукою здоров'я і довголіття. А правильним, на їхній погляд, є передусім діафрагмальне дихання.

Щоб зрозуміти, що таке діафрагмальне дихання, погляньте на дитину, яка спить. Живіт малюка піднімається й опускається з кожним вдихом і видихом, тому що задіяна його діафрагма (широкий м'яз, який розділяє легені й черевну порожнину). Доросла ж людина неусвідомлено намагається зафіксувати діафрагму. І це неправильно. Адже саме діафрагмальне дихання є природним і найбільш цілющим. У такий спосіб дихають усі маленькі діти, незалежно від статі і раси, довгожителі та йоги.

А як дихаєте ви? Перевірте, поклавши одну руку на грудну клітку, іншу – на живіт. Вдихніть і видихніть. Якщо рухається рука на грудях, то вам властивий грудний тип дихання, а потрібно, щоб під час глибокого вдиху ваш живіт піднімався, а при видиху – опускався. Це і є дихання діафрагмою.

Діафрагмальне дихання, що також називають глибоким диханням, або дихання животом — це проста техніка, якої навчають людей з тривогою, щоб допомогти справлятися зі стресом, спричиненим тривожними думками в станах дисоціації або дереалізації.

Техніка діафрагмального дихання дає змогу «розбудити» дихальну систему, очистити легені, зробити м'який масаж внутрішніх органів і запустити циркуляцію лімфи. Учені описують його як ефективний підхід, що поєднує розум і тіло для боротьби зі стресом і психосоматичними станами, такими як тривожність і панічні розлади.

При глибокому диханні скорочується діафрагма, розширюється живіт і «поглиблюється» вдих і видих. Це зменшує відчуття тривоги та стресу. Глибоке діафрагмальне дихання позитивно впливає на внутрішньочеревний тиск і перистальтику кишечника. За рахунок діафрагми і діафрагмального дихання людина починає боротися з набряками, застійними явищами, а також із запальними процесами. Свідомо приділяючи увагу кожному вдиху, людина відволікається та заспокоює свій розум. Зосередження на диханні — це ефективний спосіб спонукати тіло розслабитися.

Як допомагає діафрагмальне дихання:

- знижує частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск;
- зменшує м'язову напругу;
- підвищує насиченість крові киснем;
- приносить тепло рукам і ногам;
- підвищує енергію та мотивацію;
- покращує концентрацію;
- зміцнює імунну систему;
- знижує гормони стресу;

- активує реакцію організму на розслаблення та змінює реакцію на стрес;
- легко впроваджується без ліків або витрат.

Як правильно дихати діафрагмою.

1. Сядь або ляж у зручному місці. Заплющ очі.
2. Поклади одну руку на груди, а іншу — на живіт. Нижня рука має виконувати рух. Верхня рука має залишатися нерухомою або рухатися лише під час руху нижньої.
3. Вдихай носом приблизно чотири секунди, відчуючи, як розширюється живіт.
4. Затримай дихання на дві секунди.
5. Видихай дуже повільно і рівномірно через рот протягом приблизно шести секунд. Рот має бути розслаблений.
6. Повторюй такі дії протягом п'яти чи більше хвилин. Усі дихальні вправи, зокрема діафрагмальне дихання, краще виконувати до прийому їжі.

Після освоєння техніки діафрагмального дихання всі наступні вправи бажано виконувати на його основі.

На уроках ЛФК та ритміки я відпрацьовую з дітьми різні види дихання, зокрема діафрагмальне. У своїй щоденній роботі практикую виконання вправ на «вдих і видих» з гімнастичними палицями, скакалками, обручами, гімнастичними стрічками, стрічками еспандерами, фітболами тощо.

Вправи для дихання є постійною складовою моїх уроків. Описую деякі з них.

Вправа 1. Стимуляція діафрагмального дихання

Стоючи (або лежачи на спині) поклавши (для контролю) одну руку на грудну клітину, а другу – на живіт, дихати за рахунок роботи м'язів живота. 5-6 хвилин двічі на день.

Вправа 2. Дихання «квадратом»

Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншою тривалістю). 5-6 хвилин двічі на день.

Вправа 3. Почергове дихання ніздрями

Один із різновидів дихання в йозі. Дослідники довели, що ця практика покращує увагу та знижує кров'яний тиск, що може вплинути на зменшення тривожності.

Для цього треба зробити вдих, закрити праву ніздрю великим пальцем і видихнути через ліву ніздрю. Потім вдихнути через ліву ніздрю та закрити праву безіменним пальцем і мізинцем. Видихнути через ліву ніздрю та вдихнути ще раз.

Вправа 4. Дихання джмелів

Його ще називають «диханням з дзижчанням». Це техніка повільного дихання, яка супроводжується дзижчанням бджоли на видиху. Вона позитивно впливає на дихальну і вегетативну нервову системи, сприяє зменшенню стресу і рівня тривожності.

Таку вправу слід робити сидячи в зручному положенні. Спочатку слід зробити вдих і видих через ніс, розслабивши обличчя та щелепу.

Покласти вказівні пальці на хрящі вух, блокуючи будь-який шум або звуки. Зробити глибокий вдих через ніс і видихнути, при цьому видаючи звук дзижчання або гудіння. Вуха затуляти не потрібно.

Практику раджу виконувати в декілька підходів.

Вправа 5. Діафрагмальне дихання з супротивом на видиху

Спокійний вдих через ніс. Тривалість вдиху приблизно 2-4 секунди. При цьому верхня частина живота надувається, а груди не рухаються. Робимо спокійний видих через ніс. Видих має бути трошки довшим ніж вдих, приблизно 3-5 секунд. Причому повільно видихайте через згорнуті в трубочку губи – наче загашаєте свічку.

Вправа 6. Квітка та свічка

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче загашаєте свічку. Повторіть кілька разів.

Вправа 7. Накачай м'яч

Уявіть, що перед вами футбольний м'яч і насос. Зробіть вдих через ніс, імітуючи руками рух насоса. Далі продовжуйте виконувати вдих і видих носом, імітуючи роботу насоса. Вправу виконуйте з закритим ротом.

Цікаві дихальні вправи з ігровим обладнанням.

«КОРАБЛИК»

Дитині пропонується широка ємність з водою, а в ній – паперові кораблики, якими можуть бути прості шматочки паперу, пінопласту. Дитина, повільно вдихаючи, направляє повітряний струмінь на «кораблик», підганяючи його до іншого «берега».

«СНІГОПАД»

Зробіть сніжинки з вати (пухкі грудочки). Запропонуйте дитині влаштувати снігопад. Покладіть «сніжинку» на долоньку дитині. Нехай вона правильно її здує.

«ЖИВІ ПРЕДМЕТИ»

Візьміть будь-який олівець, фломастер, котушку з-під ниток. Покладіть вибраний вами предмет на рівну поверхню столу. Запропонуйте дитині плавно подути на олівець або котушку. Предмет покотиться в напрямку повітряного струменя.

«БУЛЬБАШКИ»

Ця гра, яку майже всі дорослі вважають пустощами й не дозволяють дітям у неї грати. Насправді, вона є дихальною вправою і дуже проста у використанні. Потрібна лише трубочка-соломинка й стакан води. Звертаю увагу дитини на те, щоб видих був тривалим, тобто бульбашки повинні бути довготривалими.

«ФЕСРВЕРК»

Та сама гра, тільки замість стаканчика пластикова пляшка з конфетті, у корці проробляється дирочка і вставляється трубочка для коктейлю. Дитина, дуючи в трубочку, призводить до руху конфетті.

«ДУДОЧКИ»

Використовуємо всілякі свистки, дудочки, дитячі музичні інструменти, ковпачки від кулькових ручок, порожні бульбашки. Дуємо в них.

«ФОКУС»

Ця вправа з ватою. Вата кладеться на кінчик носа, дитині пропонується витягнути губи вперед і подути. Ватка в ідеалі повинна злетіти вгору.

«ВЕСЕЛИЙ НАСТРІЙ»

Надуваючи повітряну кульку (або надувну іграшку чи подушку) протягом 5-6 хвилин двічі на день, можна неабияк збільшити силу всіх дихальних м'язів та ємність легень. Можна проводити у формі командного змагання.

«МЕТЕЛИК»

Виріжте з паперу кілька метеликів. До кожного прив'яжіть нитку. Потім запропонуйте подути на метелика, щоб він «злетів».

«МАЛЮЄМО НА ПІСКУ»

Дитині пропонується дути в трубочку на сухий пісок, який поклали на тацю так, щоб намалювати якісь предмети або зробити доріжку до предмета. Дути потрібно довго, потихеньку, акуратно.

Так само можна налити воду (бажано кольорову) на білий аркуш паперу і через трубочку «розігнати» воду по аркушу, зображуючи який-небудь предмет.

«ГОРОХ»

*Щось сховалося на дні,
Але поки не видно мені.
На горох я враз подую,
І відразу щось знайду я.*

На дно неглибокої тарілки приклеїти або покласти картинку, насипати горох. Завдання дитини – роздуть горох з середини й побачити картинку.

«ФУТБОЛ»

Зі шматочка вати або серветки скачайте кульку – це буде м'яч. Ворота можна зробити з двох кубиків або брусків. Дитина дмухає на «м'яч», намагаючись забити «гол».

«ТЕНІС»

Для гри знадобиться легка пластмасова кулька, наприклад, для настільного тенісу. Покладіть кульку на стіл або на підлогу і запропонуйте дитині з силою подути на неї – так, щоб вона покотилася якнайдалі. Можна влаштувати змагання: хто далі відкотить кульку.

«ГАРЯЧИЙ ЧАЙ»

Стиснути руку в кулачок «стаканчик», налити з уявного чайника чай в склянку, спробувати на смак. Подути на склянку, охолоджуючи чай.

«НАЙСПРИТНІШИЙ»

Для гри потрібні склянки, трубочки, легенькі кульки з тканини або вати. Діти переносять трубочками кульки з однієї склянки в іншу, при цьому глибоко вдихаючи і видихаючи. Руками допомагати не можна. Гру можна провести у формі змагання: хто швидше перенесе свої кульки.

Де можна використовувати дихальну гімнастику? У різних режимних моментах: як частину уроку фізкультури, у музичній освітній діяльності, в ранковій гімнастиці, після денного сну, на прогулянці, в ігровій діяльності і т. д.

Дихальну гімнастику не рекомендується робити дітям, які мають травми головного мозку, травми хребта, при кровотечах, при високому артеріальному і внутрішньочерепному тиску, пороках серця і при деяких інших захворюваннях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. / І. М. Григус. Львів : «Новий світ-2000», 2012. 170 с.
2. Дінейка Кароліс Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1984. 168 с.
3. Кучеренко Г. В. Використання методик дихальної гімнастики в загальноосвітній школі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 66. С. 125–129. (Серія Педагогічні науки: реалії та перспективи).
4. Майко О. В., Фотуйма О. Я., Лісовський Б. П., Гоголь М. В. Використання дихальних вправ на заняттях фізичною культурою дітей підліткового віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012. №15. С. 126–131.
5. Методичні рекомендації «Дихання в оздоровчій фізичній культурі» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання / Укладачі Б.І. Струк, Т.П. Сергєєва, О.В. Павлюк, Н.В. Павлова. Одеса: ОНАХТ, 2020.
6. Триняк М. Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті. Чернівці, 1996. 122 с.