



Žmogus per diena įkvepia maždaug 23 tūkstančius kartų ir sunaudoja apie 12 tūkstančių litrų oro. Todėl nėra abejonės, kad oro kokybė stipriai veikia mūsų kūną ir smegenis. Geriausiai plaučiai vėdinami gryname ore. Jei pratimai atliekami sporto salėje, kambarys turi būti gerai išvėdintas.

Padėkite vaikui sveikai gyventi, išvengti kvėpavimo sistemos susirgimų.

Skatinkite vaikus, ypač fiziškai silpnesnius stiprinti savo „oro siurbį“.

- ✓ Įpratinkite kvėpuoti pro nosį.
- ✓ Skatinkite vengti nejudraus gyvenimo būdo, sukeltą paviršinį kvėpavimą.
- ✓ Skatinkite daugiau judėti gryname ore, ypač kai oras šiltas.
- ✓ Skatinkite reguliariai daryti kvėpavimo gimnastiką.
- ✓ Mokykite giliai kvėpuoti naudojant pilvo raumenis, žvalumas ir darbingumas padidės.
- ✓ Skatinkite vengti užteršto oro: gamybos teršalų, didesnio dulkių kiekio.



Lankstinuką parengė:

Mokytoja Eglė Karpavičienė

Meninio ugdymo mokytojas Edgaras Austynas

Naudota literatūra:

Adaškevičienė E. Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas. Klaipėda, 2008

**Kauno lopšelis -darželis  
„Liepaitė“**

## *Kvėpavimo pratimai*



Patarimai tėveliams ir pedagogams

Kaunas 2024

Natūralus taisyklingas kvėpavimo ritmas teigiamai veikia vidaus organų veiklą. Jis yra ir viena iš gražios laikysenos sąlygų.

Kvėpavimą galima stiprinti treniruojant mūsų „oro siurblių“, kuris turi nepavargdamas atiduoti į kraują iš oro paimtą deguonį.

Aktyvi fizinė jėga ir kvėpavimo pratimai stiprina kvėpuojamuosius raumenis, didina krūtinės ląstos paslankumą, aktyvina kraujo apykaitą, gerina plaučių ventiliaciją.

Kvėpavimas darosi retesnis, gerėja deguonies pasisavinimas audiniuose, stiprėja iškvėpimas ir įkvėpimas.



## ***Pratimai kvėpavimui***

- ✓ Papūsti vatos gumuliuką;
- ✓ Užpūsti žvakę;
- ✓ Oro burbulai vandenyje (į indą pripilti vandens pūsti įmerkus šiaudelį, vanduo verda);
- ✓ Pūsti muilo burbulus;
- ✓ Pauostyti gėlę;
- ✓ Gyvūnų balsų ir kitų gamtos ir ne gamtos garsų mėgdžiojimas.

Fizinius pratimus galima daryti kaip kvėpavimo pratimus:

- ✓ „Vėjo malūnas“ – atsistoti tiesiai sukti ištiestas rankas ratais ir mėgdžioti vėjo šniokštimą „ššš...“;
- ✓ „Kamuoliukas“ – atsigulti ant nugaros. Įkvėpti, pakelti sulenktas kojas, rankomis prisitraukti jas prie pilvo ir iškvėpti.
- ✓ „Gyvaitė“ – atsigulti ant pilvo, rankomis sulenkti per alkūnes ir padėti šalia kūno. Įkvėpti ir pasikelti ant delnų, pasižiūrėti aukštyn. Šnypšiant lyg gyvaitę iškvėpti ir atsigulti ant grindų.

Daugiau kvėpavimo pratimų rasite nuorofoje:  
[https://drive.google.com/file/d/13QDPqUpscPkla1Bg4EiFOI2\\_Zwi1Ky9/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/13QDPqUpscPkla1Bg4EiFOI2_Zwi1Ky9/view?usp=drivesdk)

## **Kvėpavimo sistemos stiprinimas**

Darant fizinius pratimus:

- ✓ Mokyti vaikus derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su atliekamais judesiais.
- ✓ Didžiausią dėmesį skirti iškvėpimui: vaikai turi išmokyti iškvėpti visiškai iki galo.
- ✓ Po sunkaus pratimo giliai laisvai kvėpuoti.
- ✓ Kai vaikai pradeda jausti oro stoką, galima atlikti keletą kvėpavimo pratimų: lengvai įkvėpti pro burną, išpūsti oro pratarpiais tarsi tarti „fufufu“.
- ✓ Įkvėpti reikia greičiau, iškvėpti lėčiau.



