

## VAIKŲ KVĖPAVIMO MANKŠTA

Rudens ir žiemos sezonų metu padažnėja sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis ikimokyklinio amžiaus vaikų tarpe. Jų gydymui ir profilaktikai rekomenduojamos šios procedūros: haloterapija, inhaliacijos, šviesos terapija, perlinės vonios su pušų ekstraktu ir kt.

Kineziterapeutas Artūras Povilaitis rekomenduoja Vaikų kvėpavimo mankštą, kuri ypatingai skatina atsikosėjimą, lengvina kvėpavimą ir sveikimą. Šią mankštą lengva atlikti ir namuose.

	<p><b>Gėlė.</b> Pratimas atliekamas sudėjus delnus vaizduojant gėlę, giliai įkvepiame per nosį (tarsi uostytume) ir iškvepiame per burną.</p>
	<p><b>Gyvatė.</b> Pratimas atliekamas sudėjus rankas ir vaizduojant šliaužiančią gyvatę. Įkvėpti per nosį ir tariant sssss garsą lėtai iškvėpti.</p>
	<p><b>Balionas.</b> Pratimas atliekamas keliant rankas į viršų ir įkvepiant per nosį, iškvepiant (per burną), sudėjus plaštakas leisti į apačią rankas, vaizduojant išsileidžiantį balioną.</p>
	<p><b>Kiškutis.</b> Rankos sulenktos per alkūnės sąnarį priešais save (vaizduojant kiškutį), šuoliuojant mažais šuoliukais įkvėpti per nosį, per keturis kartus ir iškvėpti.</p>
	<p><b>Bitutė.</b> Įkvėpti per nosį ir tariant garsą ham, bzzz iškvėpti per burną. Galima su rankomis vaizduoti tarsi plasnojame sparneliais.</p>
	<p><b>Tortas.</b> Vaizduodami didelį tortą, įkvepiant keliame rankas į viršų, suglaudus rankas priartinti prie burnos, iškvėpti tarsi užpučiant žvakę.</p>
	<p><b>Pilvukas balioniukas.</b> Įkvepiame į pilvą (per nosį) jį stipriai išpūsdami, iškvepiame (per burną) įtraukdami pilvą.</p>
	<p><b>Beždžionėlė.</b> Šiek tiek įtūpus su įkvėpimu (per nosį) keliame rankas į viršų, išsitiesiame. Leidžiant rankas į apačią, iškvepiame per du kartus ir truputį įtūpiam.</p>
	<p><b>Traukinukas.</b> Keliant ranką į viršų įkvėpti per nosį, leidžiant – iškvėpti per burną. Atlikti tą patį kita ranka.</p>
	<p><b>Žvaigždė.</b> Atsistoti išskėstomis rankomis į šonus. Įkvėpdami (per nosį) pasisukam ir paliečiam ranką, iškvėpdami (per burną) grįžtam į pradinę padėtį. Kartoti pratimą kita ranka.</p>