*«****Денсаулық және тыныс алу****»*

Қолалайлы жағдайларда вирустар мен микробтар шырышты қабығында тез арада көбейтіледі,оның қабынуы- жөтел және т.б.Сондықтан, « кіру қақпасын» құлыптау керек.

Негізгі жағдай –бұл жоғарғы тыныс жолдарының,сондай-ақ бүкіл ағзаның артық майлануын болдырмау,мұны істеу үшін балаңызды мұрынан дем алуды үйрету керек.

Мұрыннан тыныс алу кезінде жоғарғы тыныс жолдарының гипотермиясын тудыру өте қауіпті ,мысалы мұрынан дем алу қиын болғанда, «аспандағы тілдің шетін басу керек».Содан кейін тіл айналасында суық ауа ағып кетеді.

Босаңа ауада,деммен жұту,жылыту,ылғалдандыру,шаң мен бөлшектердің ішінен сіңіп кеткен бактериялардан босатылып,тыныс алу жолында маңызды тыныс қысымы пайда болады,өкпені көп күшпен ауамен сорып алады.Өкпелер әлдеқайда жақсы желдетіліп,оттегі сіңіруі 25%-ға артады.

Мұрынның тыныс алуына кедергі жиі қисық мұрын септумымен(жарақат,сол қолыңызбен мұрын бөрту әдеті,бір жағдайда ұйықтайтын әдеті) байланысты,неғұрлым жиі туындайтын себептер-назофарингизде безеуі немесе аденоидты өсімдіктер.

Кез-келген ауру емдеуден гөрі алдын алу оңайырақ болады.Украин ғалымдары С.В.Цык және В.С.Язловецкий мұрынды қалай дем алуды үйрену үшін келесі жаттығуларды ұсынады.Олар 5-7 жастағы және одан үлкен балаларды оқытуға арналған.

**1**.10 тыныс, оң және сол жақ майлану арқылы дем шығарады,бастапқы және саусақтармен оларды жабу кезекпен алыңыз.

**2**.Тынысып жатқанда,саусақтарыңызды мұрын қанаттарымен басу арқылы ауаға төтеп беріңіз.Ұзақ уақыт өткеннен кейін мұндай кедергі ауыспалы болуы керек ,мұрынның қанаттарына индекстік саусақтарымен тиюіне байланысты.

**3**.Қатты аспанға тілдің ұшында ауызды тыныс алуды қосыңыз.Сонымен қатар ,деммен жұту және дем шығару мұрын арқылы жүзеге асырылады.

**4**.Тыныс алыңыз.Массажда мұрынның қанаттаына саусақтардың тиюімен бір мезгілде айнымалы сабақтарды айтыңыз.

Ежелгі халық жаттығулар жедел түрде бұлшық еттерді тартып алады және сонымен бірге мұрыннан өткір тыныс алады.

Келесі жаттығулар әсіресе жас балаларды қатайтуды айтарлықтай тездетеді.Баланы саусақтарыңызды мықтап қысуға сұраңыз. Экзаляция кезінде,ол аузын кеңінен ашады және мүмкіндігінше тілін жабыстырып,оның шұңқырына қол тигізуге тырысады.Содан кейін ,бала тынысты 5-10 секунд ұстау керек,содан кейін ол саусақтарын ашып,дем алады.(3-4 рет қайталайды).

Жоғарғы тыныс жолында қан айналымын жақсартады және организмге оттегі жетіспеушілігіне төзімділігін арттырады.