## Фізична культура для дітей,які перехворіли на COVID-19

Для дитини, яка перехворіла на COVID-19, необхідно обирати дихальні вправи з подовженим і східчасто-подовженим видихом, вправи з повільнішим диханням, фізичні вправи для м’язів верхніх кінцівок і грудної клітки. Лікарі рекомендують тренування повного дихання, коли під час вдиху і видиху одночасно беруть участь усі дихальні м’язи грудної клітки й черевної порожнини: діафрагма, м’язи черевного пресу, міжреберні м’язи. Повне дихання найбільш фізіологічне: під час вдиху грудна клітка збільшується у вертикальному напрямку внаслідок опускання купола діафрагми, у передньо-задньому і бічних напрямках – у результаті руху ребер угору, уперед і вбоки.

Активізацію руху діафрагми можна використовувати як простий метод контролю обсягу повітря, яке дитина видихає.

Діти можуть виконувати вправи в групі і самостійно. Але в обох випадках потрібно отримуватися правил, які подано на *Схемі.*

**Сім правил, як виконувати дихальні вправи**