

Для чего служат дыхательные упражнения

Материал подготовила инструктор по АФК
Потапова Галина Глебовна

Все мы воспринимаем дыхание как должное. Однако вплоть до недавнего времени биологическая потребность в дыхании не осознавалась главным образом из – за легкости удовлетворения этой потребности. Между тем дыхание и связанный с ним кислородно – углеводный обмен определяют биоэнергетику всего организма.

Как ни парадоксально это звучит, но и наша голубая планета развиваются как живой организм – ведь во Вселенной дышит все: и звезды, и животные, и растения, и человек... Дыхание – основа всего живого, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и так далее вторичны по отношению к кислородно – углеводному обмену.

Создание и реализация индивидуальной оздоровительной программы.

Индивидуальная оздоровительная программа – это наш собственный путь к здоровью, это новое отношение к таким привычным и потому незаметным процессам, как, например, кровообращение и дыхание.

Человеческий организм совершенен, и его уязвимость обманчива. Природа вложила в тело человека силу и умение избавляться от болезней. Просто мы не знаем, как правильно использовать этот природный дар. Путь к здоровью надо искать не в поликлинике и аптеке, а в познании природы своего организма и способами борьбы с недугами.

Человек зашлаковывает свой организм в течение жизни, а избавиться хочет очень быстро, не прилагая для этого особого труда. Но ведь так не бывает. Чтобы выздороветь, приходится проходить и через слезы, и через болевые ощущения, затратив при этом много времени. Ведь на пути к здоровью необходимо очистить свой организм от накопленных шлаков, от употребленных в большом количестве ненужных лекарств, а это потребует огромного терпения и времени.

Кислород – поистине чудотворный элемент, именно он является той частью воздуха, в которой сосредоточена большая часть энергии. Он улучшает кровообращение, помогает усваиваться питательным веществам, очищает кровь от отходов и других вредных воздействий. Его достаточное количество обеспечивает организму защиту от болезней на естественном уровне, а обогащенная кислородом кровь не позволяет бактериям размножаться, тем самым делая их безопасными для организма.

Если потреблять его в нормальных дозах, он может стать замечательным лекарством от головной боли, нервных расстройств, переутомления, сильной усталости, несварения желудка, болей в мышцах, при проблемах со зрением и слухом и многих других.

Многие из нас отдыхая за городом, замечали, как легко дышится на природе, где воздух чистый и свежий. Гуляя по лугу, вдоль реки или по лесу мы чувствуем себя лучше, чем в городе. У нас не болит голова, не наваливается сумасшедшая усталость, мы легко засыпаем, не ворочаясь в кровати, коротая бессонную ночь.

Пока человек молод, он не тратит время на сохранение своего главного капитала – здоровья. Мы все его получили по наследству, и у одного оно лучше, а у другого хуже. Но, нередко, рождаясь со слабым здоровьем, человек путем тренировок настолько улучшает свое состояние, что становится намного крепче того, кто растратил свое богатство по пустякам. Не стоит перегибать палку и тратить всю жизнь на оздоровление, но и пренебрегать этим тоже не стоит.

Дыхание – одно из главных функций человеческого организма. Ведь именно с ним тесно связана работа головного мозга. Изменяя ритм дыхания, его частоту и глубину, можно добиться состояния уравновешенности и покоя, а можно выйти из сонливого

состояния, увеличить работоспособность и стать активным. Самое главное – надо хотеть и верить в себя.

На своих занятиях по адаптивной физкультуре я использую следующие дыхательные упражнения:

«Весёлый язычок».

И.п. – сидя на полу, ноги прямые.

Жил-был весёлый язычок. Он жил в домике за двумя дверками.

Первая дверка – это губы, покажите их – улыбнувшись широко.

Вторая дверка – это зубы. Покажите их. Язычок был очень любопытным, он приоткрыл вначале одну дверку (Улыбнуться и показать сжатые зубы), затем – вторую и выглянул на улицу. Посмотрел направо, посмотрел налево, посмотрел наверх, посмотрел вниз и стал часто – часто выглядывать (дети выполняют все указания). Затем он услышал, как стучат копыта проезжающей лошади, по мостовой. И стал цокать, как лошадка. Надоела язычку цокать, и он свернулся желобком, стал дуть по нему. Вдруг подул сильный ветер, и язычок спрятался в своём домике, захлопнув обе дверки сразу.

«Зонтик»

Руки и кисти расслаблены, на вдохе поворачиваемся вправо, подбородок тянем назад.

На выдохе поворот влево со звуком «ХА», подбородок тянем назад

«Косарь»

И.п. - ноги слегка расставить 1-2 имитация движений косца, на выдохе произносить слово "Кух" (6 раз).

«Ловим комара»

Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождение.

«Ушки».

И.п. – стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. То же в левую сторону. Выполнить 10 серий по 8 вдохов-движений.

«Поиграем носиком»

Сделать вдох. На выдохе, двумя указательными пальцами постукивать по крыльям носа (Повтор 3 – 4 раза)

«Подуй на платочек»

Предложить детям подуть на платочек, держа его перед собой на вытянутых руках, щёки не надувать.

«Башенные часы»

Стать, ноги слегка расставить в стороны, руки опущены. Произносим «тик-так» и машем руками вперёд - назад. Повторить 10 раз.

«Погончики – ладошки».

Дети сидят на полу, по - турецки. На вдох показывают ладошки, на выдохе - погончики. Сделав 10 резких вдохов и выдохов, отдыхают. Затем снова повторяют 8 раз.

«Бегемотик».

Лёжа на полу. Кладём руку на диафрагму, дыхание происходит через нос.

Ты дыши, мой носик, дыши,

Больше воздуха бери.

Лёгкие кислородом обогащай,

Мышцы носоглотки развивай.

«Великан и карлик»

И.п. - основная стойка. На слово «Великан» сделать вдох и подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение. На слово «Карлик» сделать выдох и опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть.

«Подуй на пёрышко»

Предложить детям пёрышко положить на ладонь и несколько раз сдуть его, не надувая щёк.

«Часы»

И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

«Погреемся».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнеся «у-х-х! у-х-х!» Возвращается в и.п. (8-10 раз).

« По дышим одной ноздрёй»

(1, 2, 3, 4, 5 – дышим правой ноздрёй, левую - зажать указательным пальцем и на оборот). (Повтор. 5-6)

« Аист».

И.п. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Произвольный вдох. На выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«В лесу»

И.п. – о.с. Представить, что заблудился в лесу и пытаешься докричаться до товарищей.

Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у» **«Будильник»**

И.п. – сидя на полу, ноги скрестить, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать туловище из стороны в сторону со звуком «тик-так. Через 3-4 движения вытягиваем голову вперёд, имитируя появления кукушки, и произнести «Ку-ку, ку-ку».

«Сдуй пёрышко».

Предложить положить пёрышко на ладошку и сдуть его несколько раз, щёки не надувать.

«Хомячок».

Предложить детям несколько минут побыть «хомячками». Надуваем щёки побольше и делаем несколько шагов по залу, хлопаем ладонями по щекам, они с весёлым хлопком сдуваются.

Повторить 3-4 раза.

« Дровосек».

И.п. – О. с. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-а-х» (5-8 раз).

Диафрагмальное дыхание.

И. п. – стоя. Вдох – надуть живот, как будто проглотили шар. Выдох – утянуть живот до самой спины, при выдохе губы тянуть трубочкой (Хоботком).

«Гуси летят»

Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз).

«Большой и маленький».

И.п. - основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький»).

«подуй на колечко».

Предложить подуть на колечко, закреплённое в рамке. Струю воздуха направлять строго на колечко, щёки не надувать.

«Кошечка».

И.п. – стоя на коленях, упор ладонями о пол. 1 – сделать выдох, сделать спину горбиком, «кошка » сердитая; 2 вдох, вернуться в и.п. 3- «кошка добрая», сделать выдох, прогнуть спину; 4-вернуться в и.п. – вдох.

(Повторить 5-6 раз)

«Полёт на Луну»

– На выдохе дети тянут звук «а-а-а-а», медленно поднимая левую руку вверх, « достигают Луны» и так же медленно возвращаются.

«Метеоритный дождь».

Представить, что наша ракета попала в метеоритный дождь из мелких камней, которые стучат по корпусу нашего корабля. Нужно энергично произнести «п-б-п-б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ)

«Трубач».

Представить, что мы сели на луну, прилунились и нас встречают инопланетяне, они громко трубят в трубы. Давайте и мы тоже потрубим.

Воображаемую трубу поднести к губам, имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15-20 секунд).

«Прыжки кузнечика».

И.п. - о.с. 1- присесть, сделать упор ладонями рук о пол, вдох. 2 – прыжок обеими ногами назад, вытянуться струной . 3 – вернуться в присест. 4 – встать в и.п. произвольный выдох.

(повторить 4-5 раз)

«Маятник».

И.п. – стоя, наклоняясь вперёд, руки опущены вниз. Покачиваться вперёд-назад.

При наклоне вперёд и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп- 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-2

«Часы»

И.п. – сидя по-турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

«Фейерверк».

Лёжа на спине, представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и фейерверк разноцветных огней рассыпается в добавление к праздничному салюту. Энергично произнести «п – б – п - б» (произнесение этих звуков укрепляет мышцы губ).

«Нюхаем цветы».

Учить детей носом делать длительный вдох, как будто мы нюхаем цветы, выдох произвольный (6 раз)

«Трясучка»

Расслабить тело полностью и потрясти всеми частями тела.

Упражнение способствует вибрации тканей организма и стимулирует обменные процессы.

«Обними плечи».

Лёжа на полу. Быстро, как бы обнимая себя за плечи, бросить руки навстречу друг другу до отказа и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать » носом. Выполняется 10 серий по 8 вдохов-движений. Выдох произвольный.

«Сердитый ёжик».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч .Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-ф» (№-5 раз).

«Кошка»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Не отрывая ступней от пола выполнять танцевальные приседания и одновременно поворот туловища вправо- резкий, короткий вдох; затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдох произвольный. (Повтор. 10 серий по 8 вдохов- движений).

«Кривое дерево»

И.п – о.ст. 1 – сделать вдох, руки поднять вверх, 2 – нога зацеплена за другую у колена, 3- выдох, встать на обе ноги, 4 – руки опустить; тоже другой ногой.

(Повторить 3-4 раза).

«Гудок парохода».

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлине

«Насос»

И.п. – о.с. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с». (по 6 – 8 раз)

«Лягушонок»

И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-к» .

«Качели».

И.п. лежа на полу, ноги прямые вместе, руки вдоль туловища. 1 – сделать вдох, 2 -колени к груди, обхватить руками за колени, 3 -голову прижать к коленям, покачаться; 4- вернуться в и.п. выдох.

А также пользуюсь такой литературой, как например:

Дыхательная

№ п/п	Наименование литературы	Авторы
1	Дыхательная система (Лечение препаратами «Тяньши» и не только)	С.В.Кузьмич
2	Лучшие дыхательные практики Востока	И-Шен
3	Золотые дыхательные методики здоровья	Д. Преображенский
4	Энергетическое дыхание	Кацудзо НИШИ
5	Система здоровья НИШИ (Дыхательные практики)	Кацудзо НИШИ
6	Дыхательная гимнастика для детей А.Н. Стрельниковой	М. Щетинин
7	Твое волшебное дыхание	Юрий Андреев