

## Дыхательные упражнения

Любые физические упражнения связаны с функцией дыхания. В широком смысле любые виды физических упражнений, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать дыхательной гимнастикой, в том числе лыжи, плавание, бег и др. Но в узком смысле, под дыхательной гимнастикой надо понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, повышает общий жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Дыхательные упражнения в большой мере относятся к сопряженным психофизическим упражнениям. В процессе дыхательных упражнений улучшается физическое развитие: развивается дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, жизненная емкость легких, укрепляется «мышечный корсет» (мышцы шеи, плечевого пояса, грудной клетки, позвоночника), формируется правильная осанка. Одновременно дыхательные упражнения воздействуют на психическую сферу: развивается волевое внимание и его концентрация, память, мышление, воображение, речь (трехфазное дыхание – основа красивого голоса), выдержка, умение управлять своим поведением, умение согласовывать свои действия с действиями других ребят. Все это говорит о том, что процессом дыхания можно научиться управлять.

Дыхательные упражнения делятся на два вида: динамические и статические.

**Статические упражнения** - это упражнения, не сочетаемые с движением туловища и конечностей. Статические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

**Динамические упражнения** – это упражнения, при которых дыхание сочетается с различными физическими упражнениями. Динамические дыхательные упражнения способствуют формированию навыков рационального сочетания дыхания с движением.

### Основные правила выполнения дыхательной гимнастики:

1. Выполнять дыхательные упражнения на фоне положительных эмоций, с удовольствием (для оздоровления).
2. Концентрация на их выполнение усиливает эффективность дыхательных упражнений.
3. Темп выполнения – медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
4. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.
5. Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.
6. Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.

Существует более 100 дыхательных методик. В нашей школе применяются методики А.Стрельниковой, К.Бутейко, Кофлера, йоги и другие. Разработаны и собраны комплексы дыхательных упражнений по данным методикам.

## Дыхательные упражнения по методике К.Бутейко

1. **«Песок».** Представьте себе, что вы на берегу реки. Песок прохладный, сыпучий. Набрать в руки воображаемый песок (вдох). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержать дыхание). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (выдох). Пауза – 2 сек. Повторить 2-3 раза.

2. **«Шарик».** И.п., лежа на спине. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик определенного цвета. Пауза – 2 сек. (задержка дыхания). Выдох, втянуть живот как можно сильнее. Пауза.

3. **«Горячая монетка».** И.п. – стоя, сделать вдох. Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперед (4 сек.). Задержать дыхание, сконцентрировав внимание на середине ладоней в течение 2 секунд – ощущение «горячей монетки» в центре ладони. Медленно выдыхая, опустить руки. Пауза.

4. **«Привал в лесу».** На лесной опушке много цветов. Возьмите в левую руку душистый иван-чай, а в правую одуванчик, который отцвел. Понюхаем иван-чай и подуем на одуванчик.

И.п. – стоя (или сидя). Вдох носом (нюхаем цветок). Задержали дыхание, наслаждаемся ароматом (пауза – 2 сек.) Выдох (дуем на одуванчик). Пауза. Повторить 3 раза.

5. **«Певец».** Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх (4-6 сек). Задержать дыхание (2-3 сек.). Выдох с открытым сильным звуком «а-а-а». Руки медленно опустить через стороны вниз (4-6 сек.).

Глубокий вдох, руки поднять через стороны до уровня плеч (4-6 сек.) Задержать дыхание (2-3 сек.) Выдох с сильным звуком «о-о-о», руками обнять плечи, голову опустить на грудь.

Глубокий вдох, руки поднять до уровня груди, ладонями вперед. Выдох с сильным звуком «у-у-у». Руки опустить, голову на грудь.

## Дыхательные упражнения по методике «трехфазного дыхания» (Кофлера).

1. **«Задуй свечу».** И.п. – стоя (сидя), сомкнуть губы. Сделать выдох ровной струей через рот. Щеки не раздувать. Пауза до тех пор, пока не захочется вдохнуть. Приподнять пальцем кончик носа, вдох. Задуть 3 воображаемые свечи.

2. **«Одуванчик».** И.п. – стоя, слегка наклонить голову вперед, выдох через сомкнутый рот со звуком «Пффф» - подуть на одуванчик. Пауза, рассмотреть, как разлетаются пушинки. Бесшумный вдох через нос. Повторить 3 раза.

3. **«Сдуй снежинку».** И.п. – стоя, на ладони бумажная снежинка. Поднять ладонь на уровень лица, сомкнуть губы. Сделать выдох, стараться сдуть снежинку с ладони. Пауза. Вдох (через нос). Повторить 3 раза.

4. **«Перышки»**. И.п. – стоя перед веревкой с привязанными перышками, расстояние 30-50 см. Сомкнуть губы, сильным выдохом сдуть одно перышко. Пауза, пока перышко возвращается на место. Вдох носом. Повторить весь цикл, сдувая другие перышки.

5. **«Подуй на ладошку»**. И.п. – стоя (сидя). Приподнять пальцем кончик носа, вдох. Выдох сильной и ровной струей через нос себе на ладонь.

6. **«Ветер дует»**. И.п. – стоя перед подвешенными на ниточке воздушными шарами (в линеечку). Вдох через нос, резко выдохнуть через рот, сдуть шарик.

7. **«Чей шарик дальше»**. И.п. – стоя у стола с теннисными шариками. Вдох через нос; подуть на шарик, губы хоботком.

### **Дыхательные упражнения по методике йоги (через одну ноздрю).**

1. **«Дышим ровненько»**. И.п. – стоя (сидя), сомкнуть губы, закрыть одну ноздрю указательным пальцем. Вдох-выдох через правую ноздрю, левую закрыть; спокойное носовое дыхание (через обе ноздри); вдох-выдох через левую ноздрю, правую закрыть.

2. **«Коровка»**. И.п. – узкая стойка ноги врозь, губы сомкнуть, закрыть одну ноздрю указательным пальцем. Медленно вдохнуть через свободную ноздрю; выдох через нос со звуком «м-м-м» (громко-тихо). Вариант: «корова» - громкий звук, «теленочек» - тихий.

3. **«Йога»**. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно делать вдохи и выдохи через левую ноздрю. Повторить 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

4. **«Кто самый громкий»**. И.п. – стоя (сидя). Указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижать левую ноздрю; глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт). На выдохе пропеть «м-м-м», похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. Повторить с правой ноздрей.

### **Дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой**

1. **«Ладонки»**. Стоя прямо согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки (хватательные движения). Активный вдох носом чередуется с абсолютно пассивным, неслышным выдохом через рот. Подряд сделать 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгнуть» носом 4 раза). Затем руки опустить, отдохнуть, 3-4 секунды – пауза. Еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 4 «подхода» (вдоха и паузы).

2. **«Погончики»**. И.п. – встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от

него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти вернуть в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд по 8 вдохов – движений с перерывом на 4 секунды. Норма: 4 серии по 8 вдохов движений.

3. «Где пахнет?». И.п. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево – «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать. Норма: 1 серия (32 вдоха – движения).

4. «Кошка». Стоя прямо, ноги на ширине плеч (ступни в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать легкое, пружинистое «танцевальное» приседание и одновременно поворот туловища вправо и тоже короткий шумный вдох носом. Вдох справа, вдох слева. Выдохи происходят сами между вдохами. Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Норма: 4 раза по 4 вдохов – движений.

### Другие дыхательные методики

1. «Особое дыхание». Сидя, дышать особым образом: вдох начинаем с левой пятки до головы; выдох – по правой стороне до пятки.

2. «Рассеивание туч». И.п. – основная стойка; ноги вместе, руки вниз. Туловище держать прямо, взгляд направлен вперед. Медленно поднять руки через стороны – вверх. Одновременно сделать вдох. Опустить прямые руки через стороны вниз, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п.

3. «Гребля на лодке». И.п. – основная стойка, ступни на ширине плеч. Наклониться вперед, сгибаясь в пояснице, опустить руки вперед-вниз и назад (между ногами), одновременно сделать выдох. Поднять руки вверх-назад и сделать вдох.

4. «Очистительное дыхание». И.п. – основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнять выдох «порциями»; на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

5. «Йоговское дыхание». И.п. – основная стойка. Скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох. Опустить плечи, продолжительный выдох. Два счета (2 сек.), пауза. Свободное дыхание 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза.

6. «Дровосек». И.п. – основная стойка. Одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки резко «бросить» вниз с одновременным выдохом – «ха». Выпрямиться, повторить 2 раза.

7. «Хомячки». И.п. – стоя, губы сомкнуты. Вдох через нос, надуть обе щеки, приложить кулачки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.