Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

«Практическое применение дыхательной гимнастики»

Советник директора по воспитанию

и взаимодействию с детскими

общественными объединениями

Невинская Н.С.

Кемерово

**Дыхательная гимнастика как способ развития правильного дыхания**

Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на укрепление дыхательной мускулатуры. Человек не задумывается как он дышит, дыхание происходит на подсознательном уровне во время речи, сна, движении и даже в те моменты, когда человек находится без сознания. При желании человек может контролировать свое дыхание при желании, например при пении, нырянии, бега. Нормальная частота дыхания взрослого человека составляет 15 вдохов и выдохов в минуту, у детей этот показатель отличается: чем меньше ребенок, тем более чаше он делает вдох-выход. Легкие человека не имеют мышц, поэтому дыхание производится с помощью диафрагмы, мышц между ребер, мышцами живота и мышцами шеи.

Гимнастика для дыхания служит для множества целей, самые распространённые – это:

- увеличение притока кислорода в организм;

- повышение устойчивости к гипоксии;

- увеличение объема легких;

- приведение в норму темпа дыхания и речи;

- укрепление дыхательной мускулатуры;

- укрепление иммунитета;

- улучшение вентилируемости нижних отделов легких.

Как можно видеть из целей, то дыхательная гимнастика применима не только для лечения и реабилитации пациентов с корона вирусной инфекцией, а в целом для пациентов, имеющих заболевания легочной системы, к примеру: пневмонии как вирусной так и бактериальной этиологии, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), бронхиальную астму.

Дыхательная гимнастика это простой и эффективный способ поправить свое здоровье. Так, она позволяет справиться с болезнями дыхательной системы, производит массаж внутренних органов и корректирует перистальтику, а также укрепляет мышцы живота. Дыхательная гимнастика также способствует омоложению кожи, обеспечивает прилив энергии и бодрости, борется со стрессом.

Конечно для того что бы начать заниматься дыхательной гимнастикой необходимо убедиться, что у человека нет противопоказаний. Самое важное противопоказание – внутреннее кровотечение. Относительными противопоказаниями являются: повышенная температура тела, неконтролируемая артериальная гипертензия, ушибы головы, травмы позвоночника.

Дыхательная практика реализуется различными методиками, самые распространенные из которых:

- Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой.
Оперной певицы, которая еще в молодом возрасте разработала комплекс дыхательных упражнений, помогающий восстановить голос для пения.

- Упражнения для дыхания от Константина Бутейко.
Призваны помочь вылечить заболевания, которые обусловлены недостатком углекислоты в организме.

- Метод дыхания Марины Корпан.
Базируется на растягивании мышцы и соблюдении правильной техники дыхания, которые при оптимальных пропорциях могут показать эффективный результат.

- Гимнастика для дыхания по методу йогов.
Улучшает самочувствие, работу мозга и всех внутренних органов. Пранаямы или упражнения для дыхания из йоги полезны как для физического, так и ментального здоровья.

**Практическое применение дыхательной гимнастики**

Всевозможных техник дыхательных гимнастик множество, каждый сам выбирает для себя подходящую. Для себя я выбрала и составила свою собирательную техники, то есть из каждой техники я выбрана для себя что конкретное и построила свой алгоритм. Конечно со временем я варьирую свой алгоритм, что то в комплекс добавляю, что то убираю. Конечно с опытом комплекс формируется и становиться более обширным. Со студентами я провожу простой комплекс дыхательной гимнастики и комплекс артикуляционной гимнастики для развития ораторских и вокальных данных, который положительно влияет ещё и на их здоровье. Сегодня же покажу наиболее простой собирательный комплекс дыхательной гимнастики.

Мой мини комплекс.

Упражнение 1. Нижнее или диафрагмальное дыхание. Сядьте удобно (лучше лечь и расслабить все тело). Расслабьтесь. Медленно и равномерно вдыхайте через нос, растягивая диафрагму и выпячивая вперед брюшную стенку. Выдох, равный по длине вдоху, также является медленным и равномерным и производится через нос. Живот при выдохе естественным образом опускается и немного втягивается внутрь. Грудная клетка и область ключиц во время выполнения упражнения остаются неподвижными. Сосредоточьте внимание на движении брюшной стенки и на воздухе, наполняющем или покидающем ваши легкие.

Упражнение 2. Среднее или грудное дыхание. Упражнение выполняется аналогично диафрагмальному дыханию с той разницей, что живот остается по возможности неподвижным. Область ключиц и плечи также не двигаются. Во время вдоха грудная клетка медленно и равномерно расширяется в стороны от нижних ребер к верхним. Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась именно в стороны, но не поднималась и не опускалась. Спину не выгибайте. Ритм и продолжительность упражнения такие же, как при нижнем дыхании.

Упражнение 3. Верхнее или ключичное дыхание. Верхняя часть груди, область ключиц и плечи при вдохе слегка приподнимаются. Область живота и нижняя часть грудной клетки остаются неподвижными. Ритм и продолжительность упражнения такие же, как при нижнем дыхании. Нижнее, среднее и верхнее дыхания являются подготовительными упражнениями к полному дыханию.

Упражнение 4. Полное дыхание. Полностью выдохните воздух из легких, для усиления эффекта втягивая живот. Полный вдох начинается с диафрагмального дыхания. Медленно и равномерно вдыхайте, растягивая диафрагму и выпячивая вперед брюшную стенку. Наполнив воздухом нижние доли легких, плавно переходите к среднему дыханию, наполняя воздухом грудную клетку, и затем так же плавно – к верхнему дыханию, заполняя воздухом верхние доли легких. Конец вдоха незаметно переходит в задержку дыхания, по продолжительности равную половине длины вдоха. При выдохе воздух удаляется сначала из нижней части легких, затем из средней, и, наконец, из верхней. Выдох, по продолжительности равный вдоху, заканчивается втягиванием живота внутрь, после чего производится задержка дыхания, по окончании которой живот расслабляется, и цикл начинается сначала.

Упражнение 5. Ладошки (разминочное). Исходное положение: встать прямо, показать ладошки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Упражнение 6. Кошка (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое сбрасывающее или, наоборот, хватательное движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас не заносило на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь! Итак, повернулись вправо, слегка присели вдох. Колени выпрямились выдох пассивно уходит при их выпрямлении.

Список литературы

1. Астахов, Н. Э. Правильное дыхание — основа жизни / Н. Э. Астахов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 17 (307). — С. 294-295. — URL: https://moluch.ru/archive/307/69210/ (дата обращения: 27.11.2023).

2. И. М. Саркизов-Серазини «Человек должен быть здоровым» /Издательство «Медицина»/ Москва 1965

3. Ирина Борисовна Медведева, Александр Николаевич Медведев 10 основных дыхательных упражнений йоги

4. М.Н. Щетинин Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

5. <https://energybreathing.ru/blog/polnoe-jogovskoe-dyhanie/>

6. <https://www.oum.ru/yoga/pranayama/polnoe-yogovskoe-dihanie/>

7. <https://vladimirosipov.ru/blog/spravochnik-zdorovya/vidy-dyhaniya/>