

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Руководитель: Малоземов О.Ю

Исполнитель: Искендерова Е.С.

ЦЕЛИ РАБОТЫ

1. Ознакомить заинтересованных людей с возможностями развития и улучшения дыхательной системы.
2. Рассмотреть упражнения, с помощью которых каждый человек может сделать себя выносливее.



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дыхательная система человека и упражнения, с помощью которых её можно развивать.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

- Это совокупность **органов**, обеспечивающих функцию внешнего **дыхания** человека (газообмен между вдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по малому кругу кровообращения кровью).



ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- Промышленные предприятия являются мощными источниками выбросов вредных веществ в атмосферу. Содержащиеся в атмосфере вредные вещества воздействуют на человеческий организм при контакте с поверхностью кожи или слизистой оболочкой. Наряду с органами дыхания загрязнители поражают органы зрения и обоняния.



ЗАЧЕМ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- От глубины и частоты дыхания зависит продолжительность жизни и её качество. «Формула» следующая: Чем глубже дыхание, тем реже сердцебиение, чем реже сердцебиение, тем спокойнее ум, чем спокойнее ум, тем позитивнее и эффективнее наше мышление, чем позитивнее и эффективнее наше мышление, тем позитивнее наши эмоции и здоровье. Чем лучше наши эмоции и здоровье, тем лучше наша жизнь.



РАЗНОВИДНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума. Носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. Не случайно поэтому, скажем, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития.



РАЗНОВИДНОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Обыкновенная тренировка дыхания
- Поверхностное дыхание по Бутейко
- Основной комплекс упражнений
дыхательной гимнастики
А.Н. Стрельниковой



Обыкновенная тренировка дыхания (базовые практики)

- Сначала брюшным дыханием снимаются напряжения и блокировки в диафрагме и внутренних органах, прилежащих к ней. Развивается сила и подвижность диафрагмы.
- Важным дополнением является **упражнение для увеличения объема лёгких**. Оно прокачивает легкие, убирая застой в нижних отделах.



ОБЫКНОВЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ

Эти две базовых практики нужно отработать, пока вы не почувствуете, что ваше повседневное дыхание задействует живот, становясь глубже и реже, а пульс нормализуется.



ПОВЕРХНОСТНОЕ ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО

- Чтобы научиться поверхностному дыханию, необходимо тренироваться не менее 3 часов в день, сначала в покое, затем в движении. Тренировка заключается в том, чтобы усилием воли уменьшать глубину вдоха, дышать «поверхностно».
- Относительно частоты дыхания, а также автоматической паузы (обязательной фазы нормального дыхания), сам К.П.Бутейко говорит следующее: «Первая кардинальная ошибка наших больных – они начинают редко дышать: вдох-выдох, потом задерживают дыхание, подольше держат эту паузу – и углубляют дыхание. Не надо путать максимальную паузу с автоматической. Частота дыхания строго индивидуальна, она зависит от пола, возраста, веса и т.д. и, как правило, не контролируется.



Поверхностное дыхание по Бутейко

- Прежде всего, необходимо понять, что такое «нормальное дыхание». Нормального дыхания, говорит Бутейко, «не видно и не слышно». Вдох – медленный, максимально поверхностный, продолжительностью 2-3 секунды; выдох – спокойный, полный, в течение 3-4 секунд; после выдоха обязательно следует дыхательная пауза продолжительностью 3-4 секунды; затем снова вдох и т.д. Частота нормального дыхания – 6-8 вдохов и выдохов в минуту.



ПОВЕРХНОСТНОЕ ДЫХАНИЕ ПО БУТЕЙКО

- Занимаясь по методике волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), периодически следует делать приведенный выше тест на максимальную паузу (задержку дыхания), так как только таким путем можно контролировать правильность выполнения методики.



ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

- сядете на стул и полностью расслабьтесь, взгляд поднимите немного выше линии глаз;
- расслабьте диафрагму и неглубоко дышите до появления чувства недостаточности воздуха в грудной клетке;
- продолжите дыхательные движения в таком темпе и не увеличивайте его в течение 10-14 минут;
- если появилось желание вдохнуть по глубже, то можно лишь немного увеличить глубину дыхания, но ни в коем случае всей грудью;
- при правильной тренировке Вы ощутите в начале тепло по всему телу, потом появится чувство жара и непреодолимого желания вдохнуть глубже, с этим бороться нужно лишь путем расслабления диафрагмы
- выходить из тренировки нужно постепенно, увеличивая глубину дыхания

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ БУТЕЙКО

- Длительность одной тренировки, ее частота зависят от состояния больного и степени нарушения дыхания. Определить это может только врач, который знаком с практикой и теорией, как применять дыхание по методу Бутейко, поскольку сам метод имеет противопоказания.

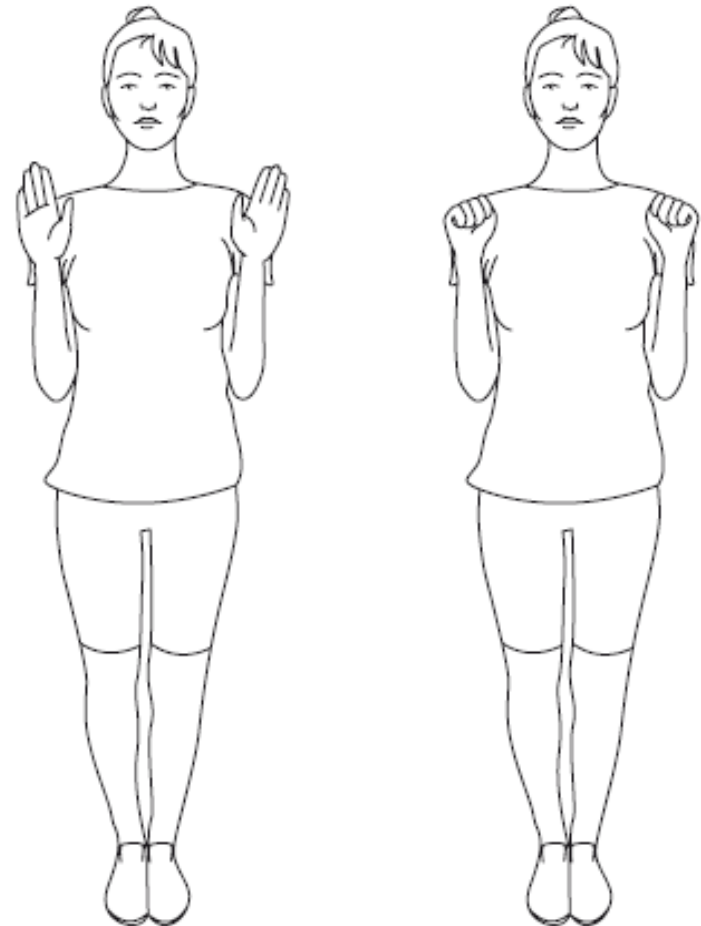


ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

○ Упражнение «ЛАДОШКИ»

Исходное положение:

встаньте прямо, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Руки согните в локтях (локти должны быть направлены строго вниз) и поверните ладони от себя.

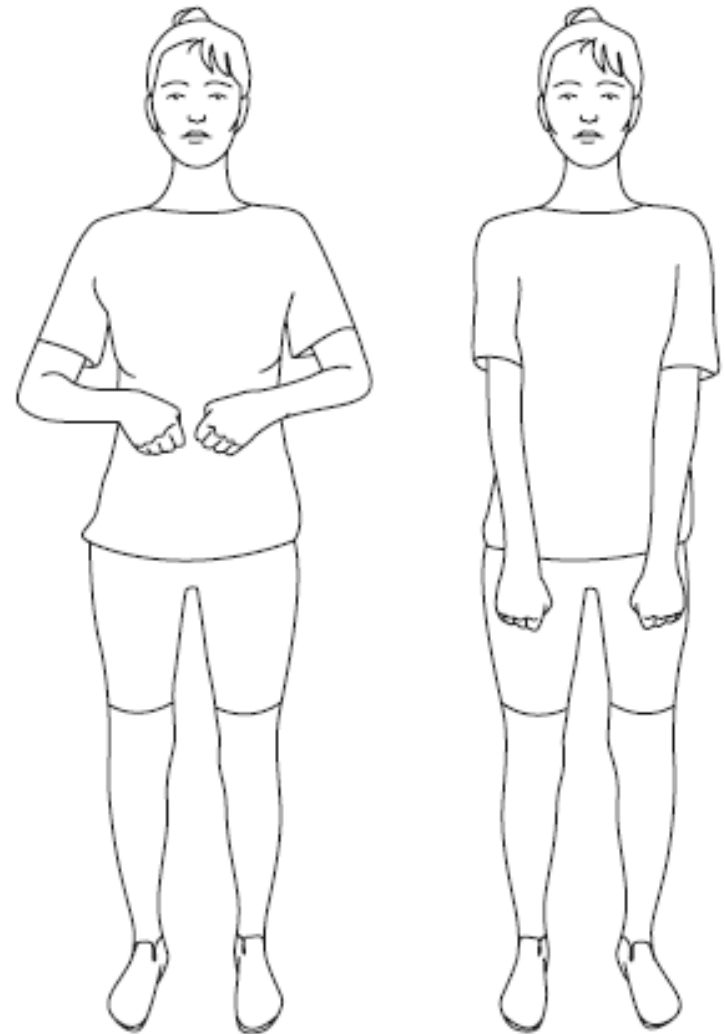


ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

○ Упражнение «ПОГОНЧИКИ»

Исходное положение:

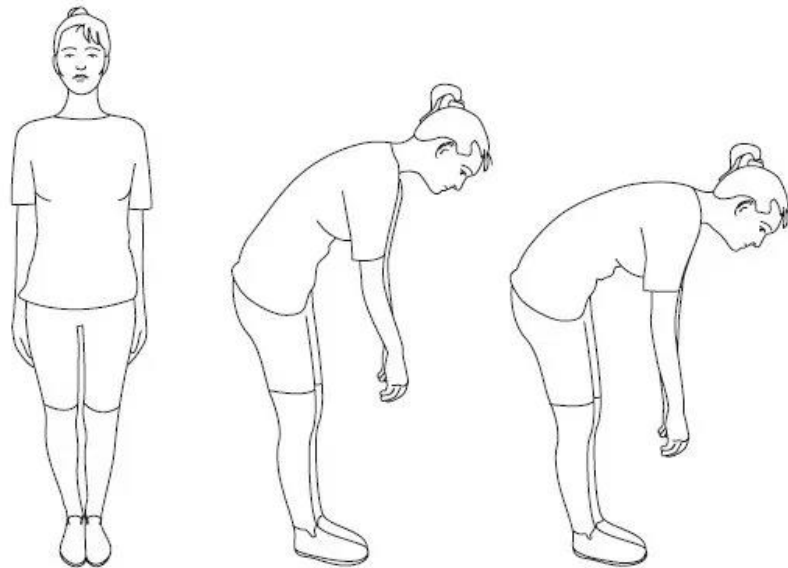
встаньте прямо, ноги на
ширине плеч, руки и плечи в
расслабленном состоянии,
дыхание спокойное.



ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

○ Упражнения «НАСОС» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встаньте прямо, ноги расставлены чуть больше ширины плеч, руки вдоль туловища, спина и плечи в расслабленном состоянии



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Можно считать дыхательную гимнастику уникальным и универсальным фактором реабилитации и профилактики, позволяющим эффективно улучшать состояние здоровья при заболеваниях и повышать уровень адаптационных резервов организма, активности иммунитета, антистрессорной реактивности.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- <https://litoral.ru/zachem-nuzhna-trenirovka-dyhaniya..>
- <http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/paradoksalnaya-..>
- <https://econet.ru/articles/62446-ozdorovitelnaya-tehnika-dyhaniya-po-metodu-buteyko>

